

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

*Мельников Виталий Романович, студент*

*Могильников Юрий Валерьевич, ассистент*

*Уральский Государственный Университет Путей Сообщения*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и аналитические материалы об использовании кинезиотейпов в подготовке спортсменов различного уровня квалификации, методические приемы использования кинезиотейпов для атлетов любительского уровня.

*Ключевые слова:* кинезиотейпирование, травма, атлеты, спортсмены, уровень подготовки, тейп, восстановление, реабилитация.

*Abstract.* Article contains theoretical and analytic materials about using kinezio tapes in preparing sportsmen of any level of qualification, methodical tricks using kinezio tapes for amateur athletes.

*Index terms:* kineziotaping, injury, athletes, sportsmen, level of qualification, tape, regeneration, rehabilitation.

Спорт очень сильно изменился за последние 50 лет. Он стал более динамичным, стал требовать от спортсменов большей скорости, резкости, атлетизма. Такая тенденция просматривается не только в спорте высших достижений, но и на любительском уровне. Необходимость в больших функциональных возможностях привела к тому, что спортсмены стали больше подвержены травмам, как в соревновательном процессе, так и во время тренировочной деятельности. При получении травмы атлет выпадает из соревновательного и тренировочного процесса на время, необходимое для реабилитации. Отсутствие тренировок приводит к снижению функциональных способностей спортсмена, и в интересах любого тренера скорейшее восстановление спортсмена. Кинезиотейпирование может помочь уменьшить время на регенерацию в разы.

Эта тема актуальна, поскольку не так много людей на любительском уровне знают о таком способе восстановления после травм. Не все спортсмены любители верят в эффективность «цветных полосок».

Кинезиотейпирование - это относительно новый способ восстановления спортсменов разного уровня после травм. Эта технология была изобретена в Японии доктором Кензо Касе (Kenzo Kase), перед которым стояла задача изобрести новый метод тейпирования, который бы не сковывал движения атлета. Впервые эта технология была представлена на олимпийских играх в Сеуле в 1988 году.

Кинезио тейпы - это эластичные хлопковые ленты, покрытые гипоаллергенным клейким слоем, изготовленным на акриловой основе, который при температуре человеческого тела наиболее сильно активизирует свои клеящие свойства. Кинезиотейпы являются универсальным и комфортным средством реабилитации спортсменов. Они позволяют снизить нагрузку на воспаленные от травмы мышцы и связки [1].

Основные достоинства кинезиотейпов:

1. Эластичность

## 2. Пористость структуры

### 3. Малая толщина

Пункты 1 и 3 максимально приближают свойства кинезиотейпов к свойствам человеческой кожи. Говоря об эластичности, стоит отметить то, что кинезиотейпы растягиваются на 30-40% относительно своей первоначальной длины. Рассматривая пункт 2, стоит отметить то, что хлопок позволяет активно испарять влагу с кожи спортсмена, а также дает коже дышать. Кроме этого, пористость структуры позволяет кинезиотейпам очень быстро высыхать, что в свою очередь расширяет горизонты их применения до водных видов спорта.

Кинезиотейпы продаются в различных представлениях. Они бывают в рулонах, нарезанными на полоски разной длины, нарезанными комплектами для разных частей тела.

Наиболее выгодным вариантом будет покупка кинезиотейпов в рулонах, но для их использования следует пройти профессиональную подготовку, чтобы не навредить своему организму. Хотелось бы также отметить, что цвет кинезиотейпа никак не влияет на его свойства, поэтому не стоит верить слухам, которые утверждают, что каждый цвет отвечает за отдельную травму [2].

Говоря о доступности кинезиотейпов, хочется сказать, что удовольствие это не из дешевых, поскольку цены стартуют от 500-700 рублей за рулон [3].

Хотелось бы привести статистику основных травм в волейболе, так как он является для нас наиболее интересной областью для использования кинезиотейпов, поскольку игровые виды спорта всегда сопряжены с большими нагрузками, опасными контактами и прочими факторами, влияющим на получение травмы.

На рис. приведена диаграмма травм атлетов, занимающихся волейболом [4].

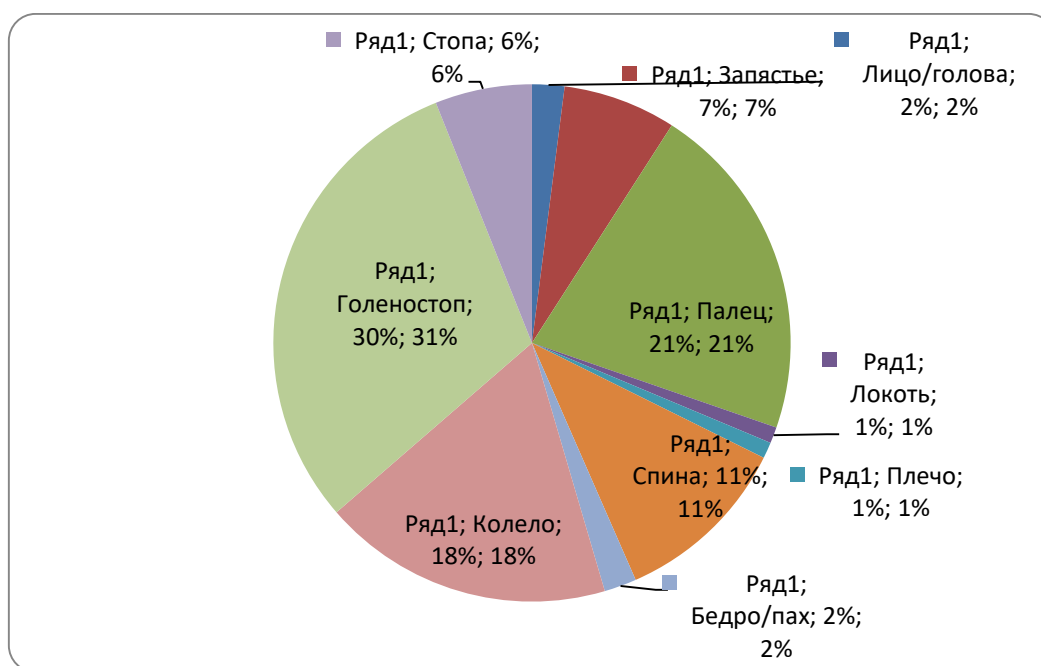


Рис. Распределение травм в волейболе

Перечисленные травмы возможны у атлетов любого уровня: от любителей, до профессионалов. Как правило, причиной любой травмы является недостаточный разогрев мышц и связок.

После получения травмы следует реабилитация, во время которой не стоит подвергать поврежденные ткани нагрузке, чтобы препятствовать рецидиву. Ускорить восстановление может кинезиотейпирование.

Использование кинезиотейпирования в спорте высших достижений получило широкое применение. Распространяется эта методика и на любительском уровне. Прежде чем начать использование кинезиотейпов следует пройти курсы специальной подготовки, поскольку неверное наложение тейпа может нанести значительный урон организму спортсмена.

Травмы не миновать, поскольку тейпы снимают нагрузку с одних мышц и передают ее на другие, поэтому неверное наложение тейпа может увеличить нагрузку на воспаленную мышцу, тем самым усугубив ситуацию. Значит, использование кинезиотейпов требует необходимых знаний их наложения. Следовательно, требует дальнейшего изучения и исследования.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Касаткин М.С.* Кинезиотейпирование: история создания оригинальной методики и свойства кинезиотейпов // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. №1. С.77-81. ISSN 2223-2524.

2. *Клюйков А.И.* Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике. Методическое пособие / А.И. Клюйков; – М.: РАСМИРБИ, 2009. – 140 с.

3. Сайт Яндекс маркет <https://market.yandex.ru/>

4. Сайт спортивная медицина <http://www.sportmedicine.ru/>

#### **APPLICATION PROCEDURE KINEZIOTEYPIROVANIYA VOLLEYBALL**

*Melnikov Vitaly Romanovich, student*

*Mogilnikov Yuri V. Assistant*

*Ural State University of Railway Transport*

*Yekaterinburg city*

УДК 796.011.1

#### **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ**

*Демишева Евгения Святославовна, студент*

*Могильников Юрий Валерьевич, ассистент*

*Уральский Государственный Университет Путей Сообщения*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления физического здоровья студентов, обосновывается значение мониторинга как важного инструмента, с помощью которого, с одной стороны, определяют обязательные мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий учебного процесса на физическое состояние студентов, таких как интенсификация учебного процесса, повышение нервной и умственной нагрузки,