

УДК 796-05.06(075.08)

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИЗОТЕЙПИНГА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА В САМБО

*Волков В. Г., Петрунина С.В.  
кандидаты педагогических наук, доценты  
Пензенский государственный университет,  
Пенза, Россия*

*Аннотация.* В статье рассматривается вопрос о применении кизотейпинга для профилактики травм коленного сустава в борьбе самбо.

*Ключевые слова:* кинезиотейпирование, коленный сустав, растяжение боковых связок, растяжений крестообразных связок, самбо, борьба.

*Abstract.* Applicathion of isotyping for the prevention of injuries of the knee in combat sambo.

*Keywords:* knee, sprain of the lateral ligament, sambo, wrestling

Повреждения коленного сустава являются самым распространенным классом травм в борьбе, в процентном соотношении опережая часто встречающийся травматизм голеностопного сустава, ключицы.

Механизм возникновения травм коленного сустава у самбистов имеет специфические особенности обусловленные агрессивными действиями спортсменов в постоянно меняющейся обстановке спортивной схватки, частое использование коленных поз отягощенных весом соперника в защитных или атакующих действиях, а также арсеналом технических действий с захватом ног. Неправильная методика проведения тренировок, отсутствие необходимого уровня врачебного контроля, бессистемная «сгонка» веса также способствуют травматизму коленного сустава в борьбе.

Закономерно, что травмированному спортсмену необходима максимально эффективная и быстрая реабилитация, так как снижение тренированности - «чувства ковра», вызванное временной нетрудоспособностью, не является критерием роста спортивных результатов. Это явилось предпосылкой для исследований в области восстановления спортсменов после повреждений коленного сустава, анализе коленного травматизма и реабилитации после него. Также, актуальность работы подтверждает частота травматизации коленного сустава в борьбе самбо.

Одним из функциональных методов профилактики травм и реабилитации коленного сустава является кинезиотейпирование, которое основано на использовании специальных эластичных лент (кинезиотейпов или к-тейпов), не ограничивающих свободу движения, что позволяет спортсменам продолжать тренировки и соревнования в обычном режиме.

Цель нашей статьи – разработка, научное обоснование и в дальнейшем экспериментальная апробация техники кинезиотейпирования коленного сустава самбистов высокого класса.

Коленный сустав — анатомический участок, наиболее часто подвергающийся повреждениям. Большинство повреждений возникает при выполнении бросков в стойке.

Применение кизотейпинга для профилактики травм коленного сустава свойственны изменения коррекции биомеханики сустава, нарушенной в результате мышечного спазма и укорочения мышц - нормализация тонуса мышц и фасций - увеличение объем движений - уменьшение боли.

Эффект кинезиотейпирования заключается в снижении утомляемости мышц, облегчении боли, увеличении объема движений, уменьшении перерастяжения и избыточного сокращения мышц, тонизировании ослабленных мышц, способности к рассасыванию кровоизлияний и гематом, способности быстрому восстановлению ослабленных мышц.

Соединение дистальной части бедренной кости и проксимальной части большеберцовой кости формируют коленный сустав. Проксимальная часть большеберцовой кости и малоберцовая кость также формируют сустав, который наибольшим образом относится к нормальной инверсии и эверсии голеностопного сустава, чем движение коленного сустава.

Скользящее движение коленной чашечки в межмышцелковой ямке бедренной кости образует чашечно-бедренное соединение – область, относящую к нормальному функционированию коленного сустава.

Относительная нестабильность коленного сустава является причиной высокой вероятности растяжений боковых и крестообразных связок. Медиальная и латеральная боковая связка подвергаются растяжениям при чрезмерных вальгусных и варусных воздействиях соответственно.

Вальгусное воздействие происходит при действии внешних усилий на внутреннюю часть коленного сустава; наиболее часто это относится к передней боковой связке и медиальному мениску, а также к медиальной боковой связке.

Неконтактный механизм является причиной изолированных травм крестообразных связок, а именно передней крестообразной связки. Резкое торможение, происходящее при смене направления движения или выполнение броскового приема спортсменом, набор захвата, может стать причиной изолированного разрыва передней крестообразной связки.

Внешнее воздействие в переднем направлении на заднюю часть большеберцовой кости приведет к травме передней крестообразной связки, так же как и воздействие на коленный сустав в заднем направлении повредит заднюю крестообразную связку.

Кинезиотейпирование в борьбе самбо помогает избежать травмы связанные с растяжением боковых и крестообразных связок и способствует скорейшему возвращению спортсмена к соревнованиям, за счет ограничения болезненных и чрезмерных движений растянутого сустава, а также обеспечение фиксации мышцы, поврежденной данным растяжением.

Наложение тейпа необходимо начать с нанесения проксимальных и дистальных полос «основ», а затем нанести, в X-образной форме, последовательно перекрывающие полосы тейпа на медиальную и латеральную боковые связки. В случае повреждения крестообразной связки, нанести серию из медиальных и

латеральных спиралеобразных полос для улучшения передней, задней и вращательной фиксации.

Методики апробированы на спортсменах сборной команды ПГУ по самбо в течение 2013-2014 гг (квалификация – не ниже - КМС – МСМК).

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. - 480 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М.: «Физкультура и Спорт», 1991
3. Загородный, Г.М. Особенности кинезиотейпирования в спортивной практике / Г.М. Загородный, П.Г. Скакун // Современные проблемы реабилитации и спортивной медицины: материалы Республиканской научно-практической конференции, посвященной 50-летию кафедры медицинской реабилитации (31 октября 2012 г.) / Л.А. Пирогова (отв. ред.). – Гродно : Изд-во Гродн. гос. мед. ун-та, 2012. – С. 288
4. Краснов А.Ф., Мирошниченко В.Ф., Котельников Г.П. Травматология: Учебник. - М.: Москва, 1995. - 455 с.
5. Волков В.Г., Петрунина С.В. Развитие пензенского студенческого самбо // УНИВЕРСИТЕТСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (МКУО-2014) : сб.ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – С. С.328-329

#### **THE LITERATURE**

1. Dubrovsky V. I. Sports medicine: the Textbook for students of high schools. - М: Гуманит. изд. The centre. ВЛАДОС, 1998. - 480 with.: silt.
2. Dubrovsky V. I. Rehabilitation in sports - М: «Physical culture and Sports», 1991
3. Country, G.M.Osobennosti кинезиотейпирования in sports practice / G.M.Zagorodnyj, P.G.Skakun//Modern problems of rehabilitation and sports medicine: materials of the Republican scientifically-practical conference devoted to the 50 anniversary of chair of medical rehabilitation (on October, 31st, 2012) / L.A.Pirogova (отв. ред.). - Grodno: Izd-voGrodn. гос. Medical un y, 2012. - С. 288
4. Krasnov A.F., Miroshnichenko V. F, Kotel'nikov G.P.Travmatologija: the Textbook. - М: Moscow, 1995. - 455 with.
5. Wolves of Century Г, Петрунина S.V.development of the Penza student's sambo-wrestling//the UNIVERSITY EDUCATION (МКУО-2014): сб.ст. XVIII Междунар. A nauch.-method. конф., посвящ. To the 200 anniversary со M.J.Lermontov's birthday (Penza, on April, 10-11th, 2014) / under the editorship of A.D.Guljakova, R.M.Pecherskoj. - Penza: Publishing house PGU, 2014. - With. S.328-329

### **USE КИЗОТЕЙПИНГА FOR PREVENTIVE MAINTENANCE OF TRAUMAS OF THE KNEE JOINT IN SAMBO-WRESTLING**

*Wolves of Century Г, Petrunina S.V.*

*Candidates of pedagogical sciences, senior lecturers*

*Penza state university,  
Penza, Russia*