

середній рівень РА, %	61,4±7,2	1,2%	68,8±8,9	22,3%
високий рівень РА, %	18,41±7,4		12,59±9,2	18,4%

Аналіз впливу програми з пауерліфтингу для офісних працівників на показники способу життя свідчить про зниження поширеності тютюнопаління (11,4%) на 2,1% під кінець формувального експерименту (9,3%), зниження споживання алкоголю (70,18%) на 30,5%, зростання частки споживання фруктів на 65,7% та овочів на 45,7%, зниження споживання тваринних жирів на 27,7%.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлена ефективність Базової програми з пауерліфтингу для офісних працівників на підставі покращення показників «норми» індексу маси тіла, функціонально-резервних можливостей організму, загальних енерговитрат, високого та середнього рівня рухової активності та позитивний вплив на складові способу життя. Перспективи подальших досліджень полягають в визначенням оптимальної структури побудови мезоциклів у процесі річних занять пауерліфтингом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Терещенко П. С. Сучасні питання гігієни праці в офісних приміщеннях. *Український журнал медицини праці*. 2011. № 4(28). С. 22–26. URL: <https://ua.ujoh.org/upload-files/doc/vydav/11-04/04.pdf>
2. Назаренко В.І., Чебанова О.В., Мартиросова В.Г., Каракашян А.Н., Мартиновська Т.Ю., Чуй Т.С. Фізіолого-гігієнічна оцінка умов праці телефоністів сучасного цифрового зв'язку. *Український журнал медицини праці*. 2007. № 3. С. 49–56. <https://doi.org/10.33573/ujoh2007.03.049>
3. Nguyen T.M., Nguyen V.H., Kim J.H. Physical exercise and health-related quality of life in office workers: a systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. Apr 5.18(7). p. 3791. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073791>
4. World Health Organization. STEPS Ukraine factsheet: Physical activity and sedentary behavior of adults aged 18–69 years. URL: https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/ukraine/physical-activity-sedentary-behaviour-of-adults-aged-18-69-years-highlights-from-steps.pdf?sfvrsn=a06e5200_2&download=true
5. Житницький А. О. Вплив занять пауерліфтингом на здоровий спосіб життя та фізичну підготовленість старших підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 7(1). С. 97–101. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_7\(1\)_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_7(1)_23)
6. Сухенко І. Зміни показників фізичного стану студентів під впливом занять у спортивних секціях. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 2(70), С. 91–96. <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-2.016>
7. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Хомік Оксана

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк

Анотація. У статті розглянуто систему поглядів авторів щодо ефективного застосування методу кінезіотейпування в різних сферах людської діяльності, зокрема в спортивній та клінічній медицині. Розкрито сутність поняття «кінезіотейп». Описано унікальні властивості кінезіотейпів. Охарактеризовано сутність поняття «тейпування в легкій атлетичі». Визначено доцільність використання спортивного тейпування з метою зменшення вірогідності виникнення травм та підвищення функціональних можливостей відносно слабких ланок опорно-рухового апарату спортсменів-легкоатлетів.

Ключові слова: легкоатлети, кінезіотейпування, тренувальний процес, змагальний процес.

Khomik Oksana. *Kinesiotaping in athletics.*

Abstract. *The article considers the system of the authors' views on the effective application of the kinesiotaping method in various fields of human activity, in particular in sports and clinical medicine. The essence of the concept of «kinesiotape» is revealed. The unique properties of kinesiotapes are described. The essence of the concept of «taping in athletics» is characterized. The expediency of using sports taping in order to reduce the likelihood of injuries and increase the functional capabilities of relatively weak links of the musculoskeletal system of athletes is determined.*

Keywords: *athletes, kinesiotaping, training process, competitive process.*

Вступ. Однією з сучасних та цікавих розробок у галузі спорту є кінезіотейпування, яке який в спортивній медицині легкоатлетів зменшує вірогідність виникнення травм та підвищує функціональні можливості відносно слабких ланок опорно-рухового апарату спортсменів. За допомогою кінезіотейпінгу можна розслабляти напружені м'язи і підвищити тонус розслаблених, що робить виконання спортивного руху більш ефективним, дозволяє робити його більшу кількість разів з більш високою якістю виконання [4]. На відмінно від інших засобів, кінезіотейпування дозволяє організму задіяти особисті сили для покращення лікування, завдяки підтримці, стабілізації м'язів, суглобів і зв'язок та збільшенню простору для циркуляції міжклітинної рідини, крові і лімфи.

Аналіз літературних джерел. Дослідженням доцільності застосування кінезіотейпування займалися різні автори. Зокрема, доцільність використання методу кінезіотейпування у волейболістів з метою попередження характерних травматичних пошкоджень верхніх кінцівок вивчали С. Латенко та Н. Пеценко. Кінезіотейпування як один з методів у лікуванні синдрому поперекового болю стало предметом дослідження Д. Бабелюк та Ю. Полігас. Кейл Ен займався проблемами тейпування у спортивній і клінічній медицині; Кейс Кензо вивчав кінезіотейпування при лімфодемії і хронічному набряку; К. Луттгенс, К. Уеллс – кінезіологію: наукові основи руху людини; Чосек, Копач, Самулак, А. Камерзак – вплив кінезіотейпування при болях у поперековому відділі хребта. Незважаючи на наявність наукових праць, присвячених ефективному застосуванню методу кінезіотейпування у різних сферах, нерозробленим залишається питання особливостей застосування кінезіотейпування у легкій атлетиці, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою статті є вивчення особливостей використання методу кінезіотейпування під час тренувального та змагального процесу спортсменів-легкоатлетів.

Результати дослідження. Тейпування в легкій атлетиці – це метод, який використовується для лікування і профілактики спортивних травм, а також для підвищення функціональності і продуктивності спортсменів-легкоатлетів. Цей метод досить популярний серед професійних спортсменів і є одним із засобів підтримки фізичного здоров'я та досягнення високих спортивних результатів.

Легка атлетика є циклічним видом спорту, при яких є велика ймовірність регулярного виникнення високих навантажень на суглоби, м'язи та зв'язки. Застосування тейпу під час тренувального процесу та змагань дозволяє надійно захистити тіло від можливості травмування. Дихаючий пластир для фіксації м'язів стає незамінним помічником спортсмена. Кінезіотейп абсолютно не сковує руху, не викликає почуття дискомфорту та болю. При тейпуванні м'яза забезпечується надійна фіксація, завдяки чому легкоатлет може впевнено виконувати тренування без ризику травм.

Під час занять легкою атлетикою важливо дотримуватися техніки і дотримуватися основних правил занять даною дисципліною. У виді спорту, що розглядається, підвищене навантаження припадає на гомілковостопні, колінні і плечові суглоби, спину, литкові м'язи, а також м'язи стегна. Завдяки тейпуванню збільшується м'язова витривалість, що покращує фізичні показники спортсмена.

Еластичні пластирі фіксують та стабілізують слабкі суглоби, сприяють зняттю м'язової напруги, дають можливість збільшити амплітуду руху, знижують больовий

синдром. Знаючи правильні техніки накладання кінезіологічного пластиру, можна покращити витривалість і досягти чудових спортивних результатів.

Кінезіотейп – це еластична клейка стрічка, що складається зі 100% бавовни і покрита гіпоалергенним клейким шаром на акриловій основі, що активізується при розтирання тейпу. Тейп володіє кількома головними фізіологічними ефектами, а саме: декомпресією шкіри та підшкірної клітковини у ділянці накладання; стимуляцією чутливих нервових волокон, через яку досягається ефект знеболення; часткового покращення патерну руху [5].

Ефект декомпресії з'являється завдяки еластичності клейкої стрічки, яка при накладанні на розтягнуту ділянку тіла утворює характерні хвилясті конволюції у вигляді «гармошки», що свідчить про правильність накладання аплікації та однозначний ефект зниження тиску в місці наклеювання. Декомпресія продукує два основних впливи на тіло. Перший ефект полягає в тому, що зменшується тиск на вільні нервові закінчення в тканинах, які відповідають за ноцицепцію, що дозволяє швидко зняти больові відчуття. По-друге, декомпресія покращує циркуляцію крові та лімфи у ділянці застосування. Це зменшує набряк у місці травми і сприяє ефективному відновленню спортсменів під час тренувань та змагань [6]. Наступний ефект кінезіотейпа – це стимуляція чутливих нервів шкіри і підшкірної клітковини. Шкіра та підшкірна клітковина містять чутливі рецептори, які відповідають за сприйняття легких і сильних доторкань, болю, температури та тиску. Окрім цього, деякі з цих рецепторів мають додаткову функцію: вони відповідають за передачу інформації в головний мозок про положення тіла в просторі під час руху [8].

Кінезіотейпи мають такі унікальні властивості: товщина і вага тейпа аналогічні шкірі; клейкість адгезивного шару тейпа становить 100%, він акриловий і активується нагріванням (розтиранням); дихає за рахунок пористої структури; тейп не містить лікарських речовин; не містить латексу; ефект тейпування зберігається протягом 5-7 днів навіть за посиленних навантажень і взаємодії з водою, оскільки клей на акриловій основі забезпечує щільне зчеплення зі шкірою; мінімальний ризик виникнення побічних ефектів.

З метою запобігання травматизму у легкоатлетів під час тренувального та змагального процесу тейпи (еластичні стрічки) наносяться на різні частини тіла, які часто підлягають травматизму. Спосіб нанесення темпу може варіюватися в залежності від специфіки виду легкої атлетики та індивідуальних потреб спортсмена. Найбільш травматичними зонами є гомілкоstop, ахіллове сухожилля, колінний суглоб, чотириголовий м'яз стегна та м'язи задньої поверхні стегна [1].

Основними правилами нанесення кінезіологічного тейпу є:

- 1) шкіра повинна бути сухою і чистою перед застосуванням, тому попередньо слід обробити ділянки нанесення еластичної стрічки спиртовим розчином та витерти насухо;
- 2) волосся на тілі повинне бути тримоване або збрите;
- 3) заокруглені краї тейпу;
- 4) після фіксації тейп слід розтерти для активації адгезивного шару;
- 5) тейп слід накладати за 30 хв або більше до підвищеної фізичної активності;
- 6) відповідна ступінь натягу розташовується між якоря в ділянці терапевтичної зони;
- 7) терапевтична зона тейпу розташовується на натягнутих тканинах;
- 8) якір слід фіксувати без натягу.

Висновки. Метод кінезіотейпування є новим сучасним технологічним засобом профілактики спортивного травматизму під час тренувального та змагального процесу у спортсменів, які займаються легкою атлетикою. Використання цього методу дозволяє здійснити підтримку м'язів і суглобів, зменшуючи ризик травм і підтримуючи правильну біомеханіку руху; зменшити біль в м'язах і суглобах, шляхом створення тягучого тиску на деякі точки; покращити кровообіг і лімфо дренаж кінезіотейпування є одним із важливих методів попередження травматизму спортсменів, які професійно займаються легкою атлетикою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Глиняна О. О., Копочинська Ю. В. Основи кінезіотейпування : навч. посібн. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації «Фізична терапія» – Електронні тестові дані (1 файл 173 МБ). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2019. 142с.
2. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. «Молодий вчений». 2018. № 4.2 (56.2). С. 207-211.
3. Рибак Л., Мельников А. Попередження травматизму на заняттях з легкої атлетики. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2016. 3(5). С.185-94.
4. Сокрут В.М., Козакова В.М. Медична реабілітація у спорті: посібник для лікарів та студентів. Донецьк : «Каштан», 2011. 620 с.
5. Barrett K.E., Ganong W.F. Ganongs review of medical physiology. New York: McGraw-Hill, 2013.
6. Kase Kenzo, Stockheimer KR. Kinesio taping for lymphoedema and chronic swelling. Place of publication not identified: Kinesio IP. 2014. LLC.
7. Schneider S, Seither B, Tonges S, Schmitt H. Sports injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high risk groups. Brit J Sports Med. P.334-9.
8. Suvorov V.G., Achkasov E.E., Kurshev V.V. et al. Legal and organizational basics of the medical rehabilitation of the patients with occupational diseases. Sports medicine: research and practice. 2014. P.74-9.

Чеглов Максим, Павленко Інна

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті досліджено ефективність авторської методики організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення. Представлено результати контрольних тестів для визначення рівня фізичної і технічної підготовки футболістів до і після експерименту та його динаміки у процесі педагогічного експерименту.

Ключові слова: етап спортивного удосконалення, технічна підготовка, тактична підготовка, тренувальний процес.

Cheglov Maxim, Pavlenko Inna. Method of organizing the training process of football players at the stage of sports improvement.

Abstract. The article examines the effectiveness of the author's method of organizing the training process of football players at the stage of sports improvement. The results of control tests to determine the level of physical and technical training of football players before and after the experiment and its dynamics during the pedagogical experiment are presented.

Key words: stage of sports improvement, technical training, tactical training, training process.

Постановка проблеми. Сучасний футбол – це технічно складний, динамічний вид спорту, який вимагає швидкого прийняття рішення і зміни рухових дій у зовнішніх мінливих обставинах, спрямований більшою мірою на максимальне використання швидкісно-силових якостей, індивідуальної технічної майстерності а також групових і командних тактичних взаємодій.

Постійна інтенсифікація гри висуває до тренувального процесу особливі вимоги, що полягають у пошуку нових шляхів спортивної підготовки, насамперед, на етапі спортивного вдосконалення.

Сьогодні у теорії та методиці спортивного тренування, для досягнення футболістами високих спортивних результатів, істотну роль відіграють розробка і впровадження нових технологій організації тренувального процесу заснованих на використанні інтегральних показників підготовленості спортсменів і актуальних наукових знаннях про закономірності становлення і розвитку спортивної форми футболістів.