

2. Москаленко Н. В., Єлісєєва Д.С., Корж Н.Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація. 2017. 212. с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ В ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Корота М.В., асистент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»

Постановка проблеми. В медичній практиці, особливо в умовах зростання травматичних ушкоджень і хронічних захворювань та потреби в швидкому відновленні після травм, операцій спостерігається підвищений інтерес до немедикаментозних методів фізичної реабілітації, таких як кінезіотейпування.

Кінезіотейпування як інноваційна методика, що забезпечує стабілізацію м'язів і суглобів без обмеження рухливості, активно застосовується в ортопедії, неврології та спорті, проте відсутні узагальнені дані про його ефективність в комплексних програмах фізичної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кінезіотейпування є методом наклеювання спеціальної еластичної липкої стрічки – кінезіотерапевтичного тейпа, перфорованих (панчтейпів, кростейпів), магнітних дисків або Phiten тейпів для точкового рефлексорного впливу [4, с. 82].

Кінезіологічне тейпування передбачає лікування за допомогою еластичних аплікацій зі спеціального матеріалу – кінезіотейпу. Розрізняють такі види кінезіотейпінгу: еластичні і нееластичні тейпи, які можуть бути адгезивними і когезивними [5, с. 205].

Фізичні якості тейпів наближені до параметрів розтягування шкіри за допомогою спеціального еластичного шару [4, с. 82].

Ю. А. Пападюха, С. О. Сичов [2, с. 104] зазначають, що структура волокон тейпа пропускає повітря, забезпечує «дихання» шкіри, сприяє відведенню води і поту від тейпа та швидкому висиханню шкіри.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання кінезіотейпування в програмах фізичної реабілітації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як інноваційна сучасна немедикаментозна методика кінезіотейпування використовується в різних галузях медичної практики [4, с. 82].

Застосування кінезіотейпування як додаткового засобу в комплексній програмі фізичної реабілітації, яка включає лікувальну фізичну культуру,

фізіотерапію, масаж та інші методи, може мати кращий позитивний ефект при фізичній реабілітації.

Основними цілями використання кінезіотейпування в фізичній терапії та спорті є:

1. Зменшення больового синдрому.
2. Підвищення рівня моторного контролю.
3. Підвищення рівня фізичної підготовленості.
4. Поліпшення постави.
5. Поліпшення рівноваги і координованості рухів [5, с. 206].

Тейпування дає можливість тонізувати або розслабляти м'язи, усунути біль, зміцнити суглоби та зняти набряки.

Аплікації дискових магнітних і крестейпів сприяють зменшенню потоку больових відчуттів і набряку; поліпшенню потоку енергії, лімфо току, гемоперфузії та рухливості [4, с. 82–83].

Ю. А. Попадюха, С. О. Сичов [2, с. 104] вказують, що вже через кілька хвилин після правильного наклеювання тейпа людина відчуває зменшення больових відчуттів та збільшення обсягу рухів.

Кінезіотейпування є перспективним, простим, нетравматичним методом, який не дає побічних ефектів і ускладнень; дає можливість суттєво знизити вираження больового синдрому, сприяє поліпшенню якості життя пацієнтів; більш ранньому купіруванню післяопераційного набряку і повнішому відновленню клініко-функціональних показників променево-зап'ясткового суглобу та може бути використано як один із методів в комплексному відновленні пацієнтів із ізольованими переломами кісток передпліччя засобами фізичної реабілітації й адаптивного фізичного виховання [3, с. 47].

Мета кінезіотейпування передбачає надання стабільності в м'язах і суглобах, не обмежуючи діапазон їх рухів.

Методика кінезіотейпування сприяє успішному лікуванню різних ортопедичних, нервово-м'язових та неврологічних захворювань, що дає змогу зняти навантаження зі спастичних м'язів і стимулювати дію паретичних м'язів. В його основу покладено застосування механізмів координації рухів, регуляції больової чутливості, мікроциркуляції та функціонування лімфатичної системи, які модифікуються за допомогою аплікацій кінезіотейпу.

Кінезіотейп володіє цілим набором унікальних властивостей, які відсутні в класичного тейпу.

Вплив кінезіотейпу на локальну ділянку тіла ґрунтується не лише на механічній фіксації та підтримці, але і на активізації крово- та лімфотоку в травмованій ділянці. Це відбувається за рахунок особливої конфігурації кінезіотейпу, яка має текстуру й еластичність подібно до шкірних покривів людини. Такий ефект кінезіотейпу якісно відрізняє його від спортивного тейпу.

Водночас метод кінезіотейпінгу не є конкурентом для класичного тейпування, оскільки не має здатності достатньою мірою підтримувати суглоб і обмежувати його амплітуду, що потрібно в реабілітації наслідків ушкоджень м'язово-зв'язкового апарату.

Метод кінезіотейпінгу є ефективним в комплексному лікуванні м'язового болю в спині, шиї, рук і ніг; захворювань суглобів, таких як остеохондроз, артрит, артроз; порушень постави, сколіозу, плоскостопневості, хвороби Осгута-Шлаттера, кіфозу (хвороба Шейєрмана-Мау); відновленні після травм і післяопераційних станів із приводу операції на хребті й суглобах.

Також методика кінезіотейпінгу сприяє швидкому відновленню м'язів, суглобів та зв'язок, підтримці м'язів упродовж доби [5, с. 205–206].

На думку Ю. А. Попадюхи, С. О. Сичова [2, с. 104], серед сучасних методів відновлення спортсменів кінезіотейпування дає можливість виконати завдання з відновлення і профілактики травм.

О. В. Маслова зі співавторами [1, с. 152] вважають, що проведення фізичної реабілітації спортсменів після травм із включенням кінезіотейпування сприяє зниженню ризику виникнення повторної травми.

Висновки. Як додатковий засіб в комплексній реабілітації, кінезіотейпування сприяє прискоренню відновлення після травм/операцій; зменшенню больового синдрому, набряку; підвищенню рівня моторного контролю, фізичної підготовленості; поліпшенню постави, рівноваги та координованості рухів; зниженню ризику рецидивів.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність застосування кінезіотейпування в профілактиці рецидивів травм м'язів та його вплив на м'язову втому у військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Маслова О. В., Футорний С. М., Лукасевич І. І., Богданович Л. В., Лисюк С. І., Книш Т. В. Сучасні тенденції впровадження біомедичних технологій у практику спортивної медицини. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 6 (179) 2024. С. 147–156.
2. Попадюха Ю., Сичов С. Особливості відновлення технічних навичок із важкої атлетики після пошкодження плечового суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019. Вип. 34. С. 98–110.
3. Совтисік Д., Жигульова Е., Зданюк В., Бутов Р., Заїкін А. Застосування кінезіотейпування у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 24. С. 43–49.
4. Стратійчук Н., Козік Н. Знеболюючий та протизапальний ефект кінезіотейпування в неврологічній практиці. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 16.02.2023 р. / за ред. Я. Б. Зоря. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2023. С. 82–84.

5. Талдикіна Л. В., Козін С. В. Науково-доказовість кінезіотейпування у фізіотерапевтичній практиці та спорті. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків : Національний фармацевтичний університет, 2003. Вип. 4. С. 205–207.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНІХ ЗАВДАНЬ У ДОШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ

*Корх Г.І., студентка 3-го курсу спеціальності
«Дошкільна освіта», Глухівський національний
педагогічний університет імені Олександра
Довженка*

*Титаренко С.А., кандидат педагогічних наук,
доцент, Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи освіти одним із провідних завдань дошкільної освіти є створення умов для гармонійного розвитку особистості дитини, її фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального зростання. Одним із найефективніших засобів реалізації цих завдань виступає рухлива гра, яка поєднує природну активність дитини, пізнавальні інтереси та потребу у спілкуванні. Саме через гру дошкільник пізнає світ, вчиться співпрацювати, долати труднощі, розвиває витривалість і саморегуляцію.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Рухлива гра – це особливий вид діяльності, що передбачає поєднання фізичних вправ з елементами змагання, співпраці та творчості [5]. У Базовому компоненті дошкільної освіти наголошено, що фізичний розвиток і здоров'язбережувальна компетентність є одними з ключових у становленні особистості дитини [1]. У цьому контексті рухливі ігри виступають не лише засобом розвитку рухової активності, а й важливим компонентом реалізації освітніх завдань у різних напрямках – пізнавальному, мовленнєвому, соціально-моральному, художньо-естетичному.

На думку І. Лущик, численні ігри та їх варіації часто народжуються зі спонтанної дитячої творчості. У таких іграх діти відображають образи навколишнього світу, самостійно визначають цілі ігрових дій, проявляють ініціативу, кмітливість, спритність і координацію [4, с. 96].

Як зазначають О. Богиніч та Ю. Бабачук, доцільно організовувати рухливі ігри та вправи з елементами спортивних ігор, класифікуючи їх за рівнем складності ігрових завдань. Різноманітність ігор і вправ надає педагогам можливість формувати варіативний зміст занять, прогулянок і відпочинку дітей, враховуючи конкретні умови проведення та рівень фізичної підготовленості дошкільників, що забезпечує ефективність і оптимізацію освітнього процесу [3].