

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/275877>

**Тип работы:** Научно-исследовательская работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## СОДЕРЖАНИЕ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРАКТИКАНТА	3
ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА	4
ПРОВЕДЕНИЕ ИНСТРУКТАЖЕЙ	5
ОГЛАВЛЕНИЕ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ЧЕРНОВОЙ ВАРИАНТ ГЛАВЫ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ	10
2 ГЛАВА МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ – МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, КОНТИНГЕНТ ИСПЫТУЕМЫХ, ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ	14
ОТЗЫВ ХАРАКТЕРИСТИКА	18
ОТЧЕТ	19
ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	20

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования состоит в том, что Адаптивная физическая культура подразумевает под собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление ими психологических барьеров, препятствующих их нормальной жизнедеятельности в обществе [5, 6]. В контексте адаптивной физической культуры, в первую очередь, понимается физическое воспитание, адаптивный спорт, двигательная активность и реабилитация. В данном случае метод кинезиологического тейпирования будет являться одним из эффективных методов в большом арсенале консервативного лечения и реабилитации, а также будет способствовать снижению длительности восстановления организма. Тейпирование отдельных частей тела получило широкое распространение в современном спорте. Яркие цветные ленты часто выделяются на конечностях и теле атлетов, занимающихся различными видами спорта.

Немногочисленные публикации научных исследований, проведённых в данной области, методические пособия и рекомендации содержат информацию о том, что тейпирование, как использование повязок для фиксации повреждённых и укрепления ослабленных участков тела в спорте, известно ещё со времён Древней Греции.

Но основное развитие и начало изготовления профессиональных спортивных тейпов и сопутствующих материалов было положено американским врачом Вирджилом Гибли, который первым описал основные схемы наложения аппликаций для фиксации голеностопных суставов с помощью неэластичных клейких лент — тейпов — в конце XIX в., а также нашим соотечественником, иммигрировавшим в 1911 г. в США, Самуэлем Билыком. Затем эта методика получила широкое распространение среди спортивных врачей в других странах.

Дальнейшему развитию тейпирования способствовали и продолжают способствовать постоянно развивающиеся технологии, позволяющие создавать материалы с заданными свойствами.

На сегодняшний день можно выделить следующие направления спортивного тейпирования:

- белое классическое (атлетическое жёсткое);

- терапевтическое жёсткое;
- кинезиологическое;
- динамическое (биомеханическое);
- баланс-тейпирование;
- кросс-тейпирование.

Одним из первых с исторической точки зрения является белое классическое тейпирование. Классический базовый спортивный тейп — это лента из 100 %-й хлопковой ткани, на одну из сторон которой нанесён специальный медицинский клей. В некоторых случаях специалисты используют подтейпники — поролоновые подложки, которые уменьшают раздражающее действие адгезивного слоя клейкой ленты на кожу спортсмена.

Адаптивная физическая культура подразумевает под собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление ими психологических барьеров, препятствующих их нормальной жизнедеятельности в обществе. В контексте адаптивной физической культуры, в первую очередь, понимается физическое воспитание, адаптивный спорт, двигательная активность и реабилитация. В данном случае метод кинезиологического тейпирования будет являться одним из эффективных методов в большом арсенале консервативного лечения и реабилитации, а также будет способствовать снижению длительности восстановления организма.

Знание механизмов тейпирования необходимо для совершенствования практики и показаний к его применению.

Целью настоящего исследования явилось изучение метода тейпирования в адаптивной физической культуре.

Для достижения данной цели решались следующие задачи:

1. Рассмотреть сущность метода тейпирования.
2. Выявить зависимость изменений, возникающих под влиянием метода тейпирования.
3. Рассмотреть влияние метода тейпирования на лиц с ОВЗ.

## ЧЕРНОВОЙ ВАРИАНТ ГЛАВЫ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

Тейпирование – современная методика лечения, профилактики и реабилитации травматических повреждений мышц и связок, защищающая их от неправильной нагрузки. Дословно «тейпирование» переводится как «крепление лентами». Можно также встретить такой термин, как кинезиотейпирование. Это методика фиксации и направления движений, приводящая к быстрому снятию болевого синдрома. Метод тейпирования произвел революцию в спортивной медицине. Разработанный 25 лет назад доктором Кензо Касе в Японии, он стал золотым стандартом терапевтического и реабилитационного тейпирования. Метод тейпирования основан на использовании уникальных запатентованных лент для лечения мышечных заболеваний и уменьшения отека тканей, вызванного лимфостазом. Метод тейпирования Кипезио тейпирования получил широкое признание среди терапевтов и спортивных врачей во всем мире. Этот метод и используемая Кинезио-лента обеспечивают терапевтический эффект 24 часа в сутки в течение нескольких дней. В настоящее время ленты используются в больницах, поликлиниках, реабилитационных центрах, профессиональных спортивных командах и учебных заведениях. Метод тейпирования включает тейпирование с целью поддержки (1 техника) или реабилитации (2 техники). Первая техника тейпирования дает врачу или массажисту возможность оказать поддержку там, где это необходимо, не ограничивая при этом подвижность спортсмена. Вторая техника помогает предотвратить перенапряжение, а также способствует лимфоток 24 часа в сутки. Эти методы обычно используются в реабилитации.

Корректирующие виды техник, наиболее часто используемые в спортивной и медицинской практике: механические, лимфатические, функциональные, фиксирующие. Корректирующие техники помогают организму исправить ситуацию после оценки состояния пациента. Ленты можно использовать вместе с другими видами терапии, например, криотерапией, гидротерапией, массажем и электростимуляцией. Название происходит от кинезиологии, науки и практики, которая изучает взаимосвязь тела с психическими и эмоциональными процессами. Кинезиология включает в себя новейшие достижения в области психологии, физиологии и нейрофизиологии. Метод тейпирования Кинезио тейпирования заключается в наложении лент по линиям мускулатуры, чтобы уменьшить боль и воспаление, расслабить перенапряженные мышцы, поддерживать их 24 часа в сутки. Этот метод не мешает движению и позволяет спортсменам продолжать тренировки и соревнования в обычном режиме, в то время как традиционные

методы тейпирования предполагают фиксацию суставов и предназначены для стабилизации и поддержки во время соревнований. Кроме того, ленты предназначены для широкого спектра терапии от головных болей до проблем с ногами, например, для посттравматической реабилитации, лечения болей в пояснице, устранения вывиха межпозвоночных дисков, решения проблем с коленями, плечевыми суставами и многого другого.

В статье Батуева А.Э. «Тейпирование в спорте: вчера и сегодня» представлен исторический аспект спортивного тейпирования, а также современная классификация методик тейпирования, используемых в спорте. Рассматриваются возможности, достоинства и недостатки различных направлений тейпирования спортсменов, показания и противопоказания к наложению клейких аппликаций, механизм действия апплицированных тейпов. Обзор составлен на основании анализа отечественной и зарубежной литературы. В статье Смирнова И.Ю. «Кинезиологическое тейпирование как средство адаптивной физической культуры» рассмотрен метод кинезиологического тейпирования в условиях адаптивной физической культуры. Разъяснены основные аспекты направленности действия метода, а также показания к его применению. Проведен исследовательский эксперимент с оценкой эффективности кинезиологического тейпирования по пробам Томайера и Отта.

В статье Исуповой О.А. «Применение кинезиотейпирования при коррекции сколиоза» рассматривается анатомическое искривление позвоночника сколиоз. Описываются характерные особенности данного заболевания и методы его лечения. Особое внимание уделяется современному методу коррекции осанки при помощи кинезиотейпирования. Производится описание применения кинезиологических тейпов в процессе реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и их благоприятное воздействие на процесс восстановления и коррекции.

В статье Баханович О.К. «Применение метода кинезиотейпирования в комплексной реабилитации пациентов с заболеваниями костно-мышечной системы» представлен опыт использования кинезиотейпирования у пациентов с заболеваниями костно-мышечной системы. Тейпирование проводилось в острую стадию заболевания и в период затухающего обострения в сочетании с физиотерапевтическими методами, ударно-волновой терапией, лечебной физкультурой.

Применение кинезиотейпирования способствовало уменьшению интенсивности болевого синдрома и повышению эффективности лечебно-реабилитационных мероприятий.

В статье Загородного Г.М. «Методика кинезиотейпирования в спортивной практике» излагаются вопросы использования методики кинезиотейпирования в спортивной практике. Раскрываются классические приемы использования тейпов в медицинской и особенности применения в спортивной практике. Раскрывается механизм воздействия тейпов на верхние и более глубокие слои кожи в зависимости от места повреждения, формы и цвета тейпа.

В обзоре Барулина А.Е., Курушиной О.В., Калининко Б.М. Возможности применения кинезиотейпирования у пациентов неврологического профиля приведены данные о современных аспектах применения метода кинезиотейпирования у пациентов неврологического профиля. Рассмотрены возможные клинические методы тейпирования при миофасциальной боли и посттравматических нарушениях опорно-двигательного аппарата. Продемонстрирована важная роль в коррекции биомеханических нарушений и реабилитационные возможности метода тейпирования в лечении и профилактике скелетно-мышечной и неврологической патологии. Приведены экспериментальные и клинические исследования отечественных и зарубежных ученых, указывающие на перспективность терапевтических и превентивных возможностей кинезиотейпирования. Сделаны выводы о целесообразности применения кинезиотейпирования в междисциплинарном подходе при лечении пациентов неврологического профиля

## ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с

2. Алмазова, С.Л. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом [Текст] / С.Л. Алмазова, И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – №8. С.52-57
3. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва : Владос, 2014. – 400 с.
4. Ачкасов Е.Е., Белянкова А.М., Касаткин М.С. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / под ред. М.С. Касаткина, Е.Е. Ачкасова. М., 2017. 336 с.
5. Бадтиева В.А., Трухачева Н.В., Савин Э.А., Сичинава Н.В., Арьков В.В., Эфендиева М.Т., Канукова З.В. Применение кинезиотейпирования и низкочастотной импульсной магнитотерапии в медицинской реабилитации спортсменов с посттравматическим отеком нижних конечностей // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2021. № 98(3). – С. 45 52
6. Барулин А.Е., Курушина О.В., Калинин Б.М. Возможности применения кинезиотейпирования у пациентов неврологического профиля // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2021. - № 121(7). – С. 130 134
7. Березуцкий В.И. Кинезиотейпирование в реабилитации постинсультных больных. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2018. - № 95(2). С. 58 64
8. Вайнер Э. Н. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 144 с.
9. Герасименко М.Ю., Князева Т.А., Апханова Т.В., Кульчицкая Д.Б. Применение метода кинезиотейпирования в немедикаментозной комплексной реабилитации больных лимфедемой нижних конечностей. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2015;92(5):22 27
10. Джеффри Гросс. Физикальное исследование костно-мышечной системы (иллюстрированное руководство). - М.: Платформа, 2011
11. Джун Хун Ли. Балансирующее тейпирование. Клиническое применение тейпирования при патологиях опорно-двигательного аппарата / Джун Хун Ли, Сын Вон Чой. — Республика Корея : WETAPE, 2016. — 213 с.
12. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в России - становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2016. – №6. – С.15-25
13. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Изд-во «Спорт», 2016. 578 с.
14. Загородный Г.М., Филимонов А.Ю., Петрова О.В. Кинезиотейпирование в практике спортивного врача // Спортивная медицина: наука и практика. 2013. № 3. С. 71–76
15. 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.
16. Каганович М.С. Введение в кинезиологическое тейпирование. М., 2015. 248 с.
17. Касаткин, М. С. Основы спортивного тейпирования : учеб. пособие / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт, 2016. — 120 с.
18. Касаткин, М. С. Основы кинезиотейпирования : учеб. пособие / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов, О. Б. Добровольский. — М. : Спорт, 2016. — 75 с.
19. Касаткин М.С. Кинезиотейпирование: терминология методики, показания и противопоказания к ее применению. Основные механизмы действия кинезиотейпов // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 2. С. 82–86
20. Кейл Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине (пер. с англ. под научн. редакцией Ачкасова Е.Е., Касаткина М.С.). М.: Спорт, 2015
21. Киселёв, Д. А. Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии. Введение и клиническое применение / Д. А. Киселёв. — М. : Kinesio, 2010. — 250 с.
22. Ключков, А.И. Тейпирование и применение кинезиотейпинга в спортивной практике : методическое пособие / А.И. Ключков. - М. : РАСМИРБИ, 2009. - 140 с.
23. Князева Л.И., Князева Л.А., Горяйнов И.И. Внутренние болезни: учебник для студентов мед. вузов. 4-е изд., доп. и перераб. Курск, 2013. 623 с.
24. Лангендоен, Дж. Тейпирование: (Как правильно использовать в домашних условиях) / Дж. Лангендоен, Л. Зертель. — М., 2018. — 68 с.
25. Магомедов Р.Р., Щупленков Н.О. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учеб. пособие для вузов. Казань: Изд-во «Бук», 2017. 476 с.
26. Мигаль Р.О., Мигаль О.М. Кинезиотейпирование: инновационная методика в реабилитации // Актуальные

вопросы реабилитации в неврологии и психиатрии. Матер. науч.-практ. конф. ГБОУ ВПО «Тверская ГМА». Тверь, 2014. С. 54-55

27. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов вузов, обучающихся по государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура). Ростов н/Д, 2010. 608 с.

28. Поляков Д.В., Полякова А.В., Нестерова С.С. Кинезиологическое тейпирование: метод. пособие. 2-е изд., доп. / под ред. Д.В. Полякова. СПб., 2013. 40 с.

29. Пяйнаппел Г. Руководство по медицинскому тейпингу / пер. с англ. Slavistix Translation Services. Нидерланды, 2013. 210 с.

30. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с.

31. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва: Советский спорт, 2015. — 164 с.

32. Смирнов И.Ю., Губарева Н.В. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 4

33. Субботин, Ф. А. Пропедевтика функционального терапевтического кинезиотейпирования / Ф. А. Субботин. — М., 2014. — 192 с.

34. Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86-100

35. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике. Методическое пособие / А.И. Ключков; - М.: РАСМИРБИ, 2009 - 140 с.

36. Тетерин Д.А. Применение метода кинезиотейпирования в медицинской практике. Обзор метода и литературы // Мануальная терапия. 2014. № 2. С. 86-91

37. Тучков В.Е. Влияние кинезиотейпирования на функциональное состояние коленного сустава высококвалифицированных баскетболистов // Университетский спорт: Здоровье и процветание нации: материалы V международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 т. Казань, 2015. Т. 1. С. 268-333

38. Хозяинова, С.С. Кинезиотейпирование в реабилитации пациентов с заболеваниями и последствиями травм опорно-двигательного аппарата/С.С.Хозяинова, Г.Р.Абусева// Реабилитация - XXI век: традиции и инновации: материалы конгресса. - СПб, 2018. - С. 109-110

39. Хозяинова С.С., Абусева Г.Р., Подберезкина Л.А. КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ // Известия Российской Военно-медицинской академии. - 2020. - Т. 39. - №25. - С. 241-242

#### Список иностранной литературы

1. Crossley, K. Patellar taping: is clinical success supported by scientific evidence / K. Crossley, S. Cowan, K. Bennel, J. McConnell // *Manual Therapy*. — 2000. — № 5(3). — P. 142-150.

2. Fu, T. ET all Effect of Kinesio taping on muscle strength in athletes / T. Fu, A. Wong, Y. Pei // *J. of Science and Medicine in Sport*. — 2008. — № 11(2). — P. 198-201

3. Jeannie Burt, Gwen White. Lymphedema: a breast cancer patient's guide to prevention and healing. - 2nd edition. 2005, Hunter House Inc., Publishers, pp. 115-125.

4. Halseth T, McChesney JW, DeBeliso M, Vaughn R, J Lien J. The effects of kinesio taping on proprioception at the ankle. *J Sports Sci& Med*. 2004, vol.3, №1, pp. 1-7.

5. Kase K., *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method*, 2003.

6. Kase K., Hashimoto T. Changes in the volume of the peripheral blood own by using kinesio taping. *Kinesio Taping Association*, 1998.

7. Lipinska A, Sliwinski Z, Kiebzak W, Senderek T, Kirenko J. The in uence of kinesiotapingapplications on lymphotoedema of an upper limb in women after mastectomy. *FizjoterapiaPolska*. 2007, vol.7, №3, pp.258-269.

8. Olaf, Kandt. *Handbook / OlafKandt, CrossLinq*. — Germany, Hannover, 2016. — 364 p

9. Shim JY, Lee HR, Lee DC. The use of elastic adhesive tape to promote lymphatic own in the rabbit hind leg. *Yonsei Med J*. 2003, vol.44, №6, pp.10451052.

10. Yoshida A, Kahanov L. The effect of kinesio taping on lower trunk range of motions. *Res Sports Med*. 2007, vol.15, №2, pp. 103-112.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatelskaya-rabota/275877>