**Задача 1**

**Анализ эффективности кинезиологического тейпирования при наличии боли в суставах и позвоночнике у лиц, занимающихся оздоровительными тренировками**

Тейпы - специальные хлопковые ленты, не содержащие латекс, с акриловым термоактивным покрытием, аналогичные по эластичности человеческой коже, которые накладываются по методу кинезиологического тейпирования.

Классическая методика кинезиологического тейпирования предложена в 1979 году японским специалистом – доктором Кензо Касе (Kenzo Kase). Еще с начала 70-х годов Касе заметил, что при простом прикосновении руки врача к телу пациента в месте касания отмечает субъективные ощущения тепла, холода, покалывания и т. д. Вначале он механически, с небольшим усилием руками растягивал кожу на теле пациента в местах болезненности.

После подобных манипуляций субъективное ощущение болезненности у пациента снижалось. Следующим шагом стало использование атлетического жесткого тейпа с похожей целью – механически растянуть кожу над местом болезненности. Но имелся и минус - краткосрочности эффекта – возобновлении болей уже через несколько часов после снятия тейпов.

В 1973 г – создал эластичный пластырь – кинезиологический тейп.

Имеется 6 основных корригирующих методик:

* Механическая коррекция
* Фасциальная коррекция
* Послабляющая коррекция
* Связочная/сухожильная коррекция
* Функциональная коррекция
* Лимфатическая коррекция

Данный метод эффективно используется в учреждениях восстановительной медицины, неврологии, косметологии, активно используется спортсменами всех категорий. Метод эффективен, постольку обладает несколькими удобными функциями:

1. гипоаллергенный слой не вызывает раздражения;
2. кинезиотейп не ограничивает движений, поскольку наклеивается на кожу;
3. используется в любых видах спорта, в том числе, в водных видах спорта, поскольку в воде, его свойства не теряются, он не отклеивается при активных движениях;
4. хлопковая ткань не препятствует испарению естественных выделений организма;
5. клеящий слой активизируется при температуре тела, поэтому можно регулировать воздействие тепла также с помощью естественных температур. Летом для более сильной фиксации – темные цвета;
6. эластичные свойства тейпа приближены на 30% к эластичным свойствам кожи;
7. тейп не давит на ткани, а приподнимает их, стимулируя отток жидкости и нормализируя кровоток в тканях;
8. тейп имеет хлопковую поверхность, что позволяет наносить крема и гели беспрепятственно, по назначению;
9. тейп держится на коже до 5 дней

Профилактические методы аппликаций при нарушениях функции суставов и позвоночника, снятие напряжений с тренированной мышцы может снизить болевые ощущения у лиц, занимающихся оздоровительными тренировками. При этом возможно использование простых аппликаций, которые можно выполнять во время оздоровительной тренировки или в домашних условиях у лиц со структурно-функциональными нарушениями позвоночника и суставов.

**Задание**:

1. обзор актуальной отечественной и зарубежной литературы в библиографических базах ([www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>);
2. выбор объектов исследования (лиц, занимающихся оздоровительными тренировками);
3. планирование НИР (цель, задачи, критерии включения в исследование, методы исследования);
4. проведение исследования (сбор анамнеза, жалоб, определение выраженности болевого синдрома при нагрузке по шкале ВАШ и объема движений в суставах и позвоночнике до кинезиотейпирования и после него);
5. Сформулировать выводы по полученным наблюдениям .

**Статьи, материалы для подготовки:**

1. Батуева, А.Э. Тейпирование в спорте: вчера и сегодня / А.Э. Батуева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 35–40.
2. Касаткин, М.С. Основы кинезиотейпирования : учеб. пособие / М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов, О.Б. Добровольский. – Москва : Спорт, 2016. – 75 с.