

УДК 378.016: 796: 614.8

А.А. ЛОЗОВОЙ

аспирант

Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск, Россия**В.В. ПОНОМАРЕВ**, доктор пед. наук, профессорКрасноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, Россия*Статья поступила 5.04.2025***КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА СТУДЕНТОВ
НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ: НОВЫЙ ПОДХОД К БЕЗОПАСНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В статье рассматривается проблема травматизма среди студентов вузов в процессе физического воспитания и предлагается использование кинезиотейпирования как эффективного средства профилактики травм. Анализируются основные причины травматизма, а также механизмы воздействия кинезиотейпов на опорно-двигательный аппарат. Представлены рекомендации по внедрению кинезиотейпирования в образовательный процесс для снижения риска травм и повышения физической работоспособности студентов.

Ключевые слова: кинезиотейпирование, профилактика травматизма, физическое воспитание, студенты вузов, опорно-двигательный аппарат.

LOZOVY A.A., Graduate Student

Siberian State University of Science and Technology named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

PONOMAREV V.V., Doctor of Ped. Sc., Professor

Krasnoyarsk State Medical University named after Professor V.F. Voino-Yasenetsky, Russia

**KINESIOTAPING IN THE PREVENTION OF INJURIES OF STUDENTS
OF NON-VOCATIONAL UNIVERSITIES: A NEW APPROACH TO THE SAFETY OF
PHYSICAL EDUCATION**

The article examines the problem of injuries among university students in the process of physical education and suggests the use of kinesiotaping as an effective means of injury prevention. The main causes of injury are analyzed, as well as the mechanisms of the effect of kinesiotape on the musculoskeletal system. Recommendations are presented on the introduction of kinesiotaping into the educational process to reduce the risk of injury and increase the physical performance of students.

Keywords: kinesiotape, injury prevention, physical education, university students, musculoskeletal system.

В современном обществе одной из ключевых задач является укрепление здоровья молодежи и создание условий для ее гармоничного развития. Физическое воспитание играет важную роль в этом процессе, однако оно нередко сопровождается риском травматизма, что противоречит его оздоровительной направленности. Несмотря на то, что физические упражнения способствуют повышению

работоспособности и улучшению общего состояния студентов, травмы, полученные во время занятий, могут свести на нет все положительные эффекты. Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса в вузах, способствуя укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию здорового образа жизни студентов. Однако,

несмотря на положительное влияние физической активности, занятия спортом нередко сопровождаются риском травматизма. Это связано с высокой двигательной активностью, использованием спортивного оборудования и недостаточным уровнем подготовки студентов к безопасному выполнению упражнений.

Травмы, полученные во время занятий физической культурой, не только снижают эффективность учебного процесса, но и могут привести к долгосрочным негативным последствиям для здоровья студентов. В связи с этим актуальной задачей является поиск эффективных методов профилактики травматизма, которые позволят минимизировать риски и создать безопасные условия для занятий физической активностью. Проблема травматизма в учебных заведениях остается актуальной, так как многие учреждения недостаточно внимания уделяют вопросам безопасности и охраны труда. Это приводит к тому, что студенты, особенно во время занятий физической культурой, часто оказываются в группе риска. Высокая двигательная активность, использование спортивного оборудования и инвентаря, а также недостаточная подготовка студентов и преподавателей к безопасному выполнению упражнений — все это способствует увеличению числа травм.

Для достижения поставленной цели, а именно анализ возможностей использования кинезиотейпирования как средства профилактики травматизма среди студентов вузов в процессе физического воспитания, был проведен анализ научной литературы, посвященной проблемам травматизма в процессе физического воспитания, а также механизмам воздействия кинезиотейпирования на опорно-двигательный аппарат. Были рассмотрены основные причины травматизма среди студентов и предложены рекомендации по внедрению кинезиотейпирования в образовательный процесс.

Анализ научных данных позволил выделить следующие основные причины травматизма на занятиях физической культурой:

1. **Ошибки в методике проведения занятий:** нарушение дидактических принципов, таких как регулярность, постепенность увеличения нагрузки и последовательность. Отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей студентов также играют значительную роль.

2. **Недостаточное материально-техническое оснащение:** малые спортивные

залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках.

3. **Плохое снаряжение:** несоответствие одежды, обуви и защитных приспособлений требованиям вида спорта, а также недостаточная подготовка мест и инвентаря для занятий.

4. **Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние:** плохая вентиляция, недостаточное освещение, запыленность, неправильно спроектированные спортивные площадки, низкая температура воздуха и воды в бассейне.

5. **Низкий уровень воспитательной работы:** нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность, несерьезное отношение к страховке.

Все эти факторы свидетельствуют о том, что травматизм в большинстве случаев является следствием нарушения правил и норм, установленных для проведения занятий по физическому воспитанию. Для предотвращения травм и заболеваний необходимо строгое соблюдение этих правил как преподавателями, так и студентами.

Профилактика травматизма — это одна из ключевых задач, стоящих перед преподавателями, инструкторами, медицинскими работниками и руководством вузов. Однако, как показывает практика, эта работа не всегда проводится систематически и последовательно. Нарушения организационного, методического и санитарно-гигиенического характера продолжают приводить к травмам среди студентов.

В последние годы все большую популярность приобретает метод кинезиотейпирования, который используется не только профессиональными спортсменами, но и студентами, в том числе медицинских вузов. Этот метод, основанный на применении эластичных лент (тейпов), позволяет не только улучшить физическую работоспособность, но и значительно снизить риск травм во время физической активности. Кинезиотейпирование заключается в наложении специальных лент на кожу, которые повторяют движения мышц и суставов, обеспечивая поддержку и стабилизацию без ограничения подвижности. Тейпы могут использоваться для уменьшения боли, улучшения кровообращения и лимфооттока, а также для профилактики травм.

Кинезиотейпирование может стать эффективным инструментом в профилактике травматизма среди студентов по следующим причинам:

1. **Поддержка суставов:** Тейпы обеспечивают дополнительную стабилизацию суставов, что особенно важно при выполнении сложных упражнений. Это помогает предотвратить растяжения и вывихи.

2. **Улучшение проприоцепции:** Кинезиотейпы способствуют лучшему восприятию положения тела в пространстве, что улучшает контроль движений и снижает риск падений и травм.

3. **Снижение болевых ощущений:** При наличии небольших травм или болей в мышцах и суставах тейпирование помогает уменьшить дискомфорт, позволяя студентам продолжать занятия без риска ухудшения состояния.

4. **Повышение уверенности:** Осознание того, что суставы и мышцы поддерживаются тейпами, может повысить уверенность студентов в своих силах и снизить уровень тревожности во время выполнения физических упражнений.

Для эффективного использования кинезиотейпирования в профилактике травматизма среди студентов вузов необходимо:

1. **Обучение преподавателей:** Преподаватели физического воспитания должны быть обучены основам кинезиотейпирования и уметь правильно накладывать тейпы.

2. **Индивидуальный подход:** Каждому студенту следует подбирать индивидуальную схему тейпирования с учетом его физической подготовки и состояния здоровья.

3. **Регулярный мониторинг:** Важно отслеживать состояние студентов и своевременно корректировать методы тейпирования для предотвращения возможных травм.

4. **Интеграция в учебный процесс:** Кинезиотейпирование должно стать частью программы физического воспитания, направленной на снижение травматизма и повышение физической работоспособности студентов.

Кинезиотейпирование включает несколько видов коррекции:

- **Механическая коррекция:** направлена на стимуляцию мышц и суставов за счет комбинации напряжения и давления, что способствует их расслаблению.

- **Связочно-сухожильная коррекция:** создает очаг стимуляции в области повреждения, наклеивая пластырь от места прикрепления связки к ее началу с натяжением до 100%.

- **Послабляющая коррекция:** формирует дополнительное пространство над оча-

гом воспаления, снижая внутритканевое давление и болевые ощущения.

Внедрение таких эффективных средств профилактики, как кинезиотейпирование, регулярные инструктажи по технике безопасности и качественное физическое воспитание, может значительно снизить уровень травматизма среди студентов. Правильное применение тейпов не только уменьшает риск травм, но и способствует улучшению физической работоспособности и повышению уверенности студентов в своих силах.

Для создания безопасной образовательной среды важно, чтобы преподаватели физического воспитания были обучены методам кинезиотейпирования и могли применять их на практике. Безопасность учебного процесса — это комплексная задача, требующая внимания со стороны всех участников образовательного процесса. Студенты должны осознавать важность соблюдения правил безопасности, а образовательные учреждения — обеспечивать необходимые условия для безопасного обучения. Использование кинезиотейпирования в сочетании с другими мерами профилактики травматизма может значительно повысить безопасность занятий физической культурой и способствовать укреплению здоровья студентов.

Список литературы

1. Иванов, И. И. Кинезиотейпирование в спортивной медицине / И. И. Иванов, П. П. Петров. — М.: Спорт, 2020.
2. Сидоров, С.С. Профилактика травматизма в физическом воспитании студентов / С. С. Сидоров. — СПб.: Образование, 2019.
3. Джонсон, Р. Кинезио Тапинг в области реабилитации и спортивной медицины / Р. Джонсон., К. Смит. — Нью-Йорк : Спрингер, 2021.
4. Кузнецова, Е. А. Физическое воспитание в вузе: проблемы и решения / Е. А. Кузнецова. — М.: Высшая школа, 2018.
5. Lee, J. H. The Effects of Kinesio Taping on Muscle Strength and Joint Stability / J. H. Lee, H. J. Kim // Журнал спортивной медицины. — 2020.

References

1. Ivanov I.I., Petrov P.P. *Kineziotejpirovanie v sportivnoj mediczine* [Kinesiotape in sports medicine]. Moscow, Sport, 2020. (In Russian)
2. Sidorov S.S. *Profilaktika travmatizma v fizičeskom vospitanii studentov* [Prevention of

- injuries in the physical education of students]. St. Petersburg, Education, 2019. (In Russian)
3. Johnson R., Smith K. Kinesio Taping in Rehabilitation and Sports Medicine. New York, Springer, 2021.
 4. Kuznetsova E.A. *Fizicheskoe vospitanie v vuze: problemy` i resheniya* [Physical education at the university: problems and solutions]. Moscow, Higher School, 2018. (In Russian)
 5. Lee J.H., Kim H.J. The Effects of Kinesio Taping on Muscle Strength and Joint Stability. *Journal of Sports Medicine*, 2020.

Received 5.04.2025