

2. Лопатникова Е. Н. Инновационный подход к формированию и саморазвитию культуры здоровья студенток специальных медицинских групп / Е. Н. Лопатникова, В. А. Вишневецкий, И. Э. Юденко // Теория и практика физ. культ.. — 2011. — № 12. — С. 88—90.

3. Малахова Ж. В. Здоровьяформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ж. В. Малахова. — К., 2013. — 23 с.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. — М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 134 с.

5. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. Ф. Остафійчук. — Львів, 2014. — 22 с.

6. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. — К.: Олімпійська література, 2004. — 442 с.

7. Nacihasanoglu R.. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Nacihasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. Saglam // International Journal of Nursing Practice. — 2011. — № 17. — P. 43—51.

8. Malik Kh., Jespersen E. Centre for Addiction and Students Mental Health / Kh. Malik, E. Jespersen // American Academy of Pediatrics, Committee on School Health. Policy Statement: School-based health services. Pediatrics. — № 113 (6). — P. 1839-1845.

9. Malina Robert M. Physical activity and fitness Pathways from childhood to adulthood. / M. Malina // Amer. J. Hum. Biol. — 2001. — Vol. 13. — № 2. — P. 162—172.

10. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda // Environmental Health and Preventive Medicine. — 2011. — № 3. — P. 8—11.

11. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta, M R C. Nobre, I. Lancarotte et al. // Preventing chronic diseases. — São Paulo, Brazil, 2008. — . 5. — No. 3. — P. 1—8/

Галашко М.І., Жадан А.Б., Поворозка М.Г.
Харківська державна академія фізичної культури

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Досліджено динаміку фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів протягом тренувального макроциклу. Виявлено взаємозв'язок між компонентами загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів на різних етапах тренувального макроциклу.

Ключові слова: кваліфіковані боксери, фізична підготовка, тренувальний макроцикл, динаміка, взаємозв'язок.

Галашко Н.И., Жадан А.Б., Поворозка М.Г. Анализ физической подготовленности квалифицированных боксёров. Исследована динамика уровня физической подготовленности квалифицированных боксёров на протяжении тренировочного макроцикла. Выявлена взаимосвязь между компонентами общей и специальной физической подготовленности квалифицированных боксёров на разных этапах тренировочного макроцикла.

Ключевые слова: квалифицированные боксёры, физическая подготовка, тренировочный макроцикл, динамика, взаимосвязь.

Galashko M., Zhadan A., Povorozka M. Analysis of physical preparedness of skilled boxers. The achievement of high sport results in boxing is possible only on condition of tricking into of sportsmen at the ugly faces of their level of physical preparedness in a time of main competitions in a mikrocycles. Therefore a study of dynamics of level of physical preparedness of skilled boxers during a training mikrocycles is an important link for upgrading them sport preparation, with the aim of achievement by them individually maximal contention results. For determination of dynamics of physical preparedness of skilled boxers during a mikrocycles levels were compared them general and special physical preparedness on all periods and stages of training macrocycle. Intercommunication was also set between general and special physical preparedness of boxers that participated in this research, on the different periods of training macrocycle. Raising of problem, direction-finding and research methods were done by means of theoretical analysis and generalization of data of scientific literature, questioning of trainers and sportsmen in form conversations. Determination of level of general and special physical preparedness of boxers that participated in this research, on the different periods of training macrocycle it took place by means of battery of tests and pedagogical supervisions. For establishment of intercommunication between general and special physical preparedness of boxers that participated in this research, a cross-correlation analysis was applied. On results this research of dynamics of level of physical preparedness of skilled boxers during a macrocycle it is planned to work out methodology of physical preparation of boxers of different qualification and age.

Key words: skilled boxers, physical preparation, training macrocycle, dynamics, intercommunication.

Постановка проблеми. Сучасний рівень спортивних досягнень у боксі, інтенсивність дій боксерів на ринзі висуюють підвищені вимоги до рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Аналіз науково-методичної літератури з питань підготовки кваліфікованих боксерів, бесіди з фахівцями, аналіз змагальної діяльності доводять, що саме недоліки фізичної підготовленості найчастіше заважають спортсменам реалізувати техніко-тактичний потенціал під час проведення бою [1, 4, 5, 6, 7]. Негативний вплив на результати змагальної діяльності боксерів також здійснює неефективне планування навчально-тренувального процесу протягом макроциклу, що не дозволяє спортсмену підійти до головних змагань в стані

оптимальної спортивної форми. Раціональна побудова навчально-тренувального процесу в макроциклі на основі оптимального співвідношення засобів ЗФП і СФП дозволяє досягти високих спортивних результатів [6, 8, 9].

Мета дослідження - визначити динаміку та взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів у різні періоди тренувального макроциклу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури, опитування (тренерів і спортсменів у формі бесід), педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики [10, 11, 12]. В експериментальному дослідженні з аналізу динаміки фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів та взаємозв'язку компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовленості протягом макроциклу прийняли участь 16 кваліфікованих боксерів. Середній вік спортсменів $\bar{x}=17,10$; $S=1,01$ років.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що з наближенням до змагального періоду відбувається поступове підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів. Але, позитивні зміни у фізичній підготовленості спортсменів відбуваються нерівномірно. Так, значні позитивні зрушення у загальній фізичній підготовленості спортсменів спостерігаються вже після першого етапу підготовчого періоду. Найбільша позитивна динаміка спостерігається у тестах: стрибок в довжину з місця ($p<0,001$), згинання й розгинання рук в упорі лежачи ($p<0,01$), біг на 3000 м, підтягування, штовхання ядра ($p<0,05$). На другому етапі позитивна тенденція удосконалення компонентів загальної фізичної підготовленості зберігається, а у змагальному періоді відбувається стабілізація загальної фізичної підготовленості, хоча аеробна витривалість боксерів і у змагальному періоді продовжує покращуватися, але не так суттєво, як у підготовчому періоді. Це пояснюється основною спрямованістю підготовки у змагальному періоді – удосконалення спеціальної витривалості, компонентами якої є силова і швидкісно-силова витривалість при змішаному аеробно-анаеробному енергозабезпеченні фізичної роботи. Спеціальна фізична підготовленість боксерів, після першого етапу зазнає деякого зниження, у порівнянні з вихідними даними, але без статистичного підтвердження негативної динаміки ($p>0,05$). Відбувається це у зв'язку з акцентованим силовим тренуванням, що є цілком природним, підтверджується фахівцями [2, 3, 4, 5, 7] і не протирічить завданням поставленим на цей етап. Суттєві позитивні зміни спеціальної фізичної підготовленості спостерігаються після спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду, під час якого на базі закладених на загально-підготовчому етапі спортсмени значно покращили спеціальну фізичну підготовленість у порівнянні з попереднім етапом. Найбільші зрушення відбулись у тестах, які характеризують швидкісну і вибухову силу ($p<0,05$ - $p<0,01$) та швидкісно-силову витривалість ($p<0,001$). Позитивна тенденція поліпшення спеціальної фізичної підготовленості помічена і у змагальному періоді, що відповідає поставленим завданням, а саме - удосконалення компонентів спеціальної витривалості ($p<0,01$).

Дослідження взаємозв'язку загальної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів після першого етапу підготовчого періоду виявило середній статистичний взаємозв'язок результату в бігу на 3000 м з показниками спеціальної швидкісно-силової витривалості при виконанні ударів на швидкість протягом трьох хвилин, що відповідає тривалості змагального раунду ($r=0,538$). Це свідчить про те, що показники спеціальної швидкісно-силової витривалості кваліфікованих боксерів значною мірою залежать від рівня розвитку аеробної витривалості. Середній статистичний взаємозв'язок результату стрибка в довжину з місця з результатами тестів, що характеризують силу ударів сильнішої ($r=0,504$) й слабшої ($r=0,509$) рук підтверджують результати досліджень З.М. Хусяйнова [7] і свідчать про те, що вибухова сила м'язів ніг суттєво впливає на силові характеристики ударів.

Високий рівень розвитку м'язів, які беруть участь в ударному русі, дозволяє досягати боксерам значного ступеня працездатності, а також високих показників швидкості й сили ударів. Це судження підтверджується середнім статистичним взаємозв'язком між результатами у штовханні ядра сильнішою рукою з показниками спеціальної швидкісно-силової підготовленості ($r=0,541$). Середній взаємозв'язок, що спостерігається при порівнянні показників сили м'язів-згиначів кисті слабшої ($r=0,517$) і сильнішої ($r=0,521$) рук з характеристиками спеціальної швидкісно-силової підготовленості показують на те, що вдосконалювання спеціальних швидкісно-силових якостей боксерів повинне здійснюватися на базі високих показників загальної силової підготовленості.

В кінці другого етапу підготовчого періоду зафіксовано середній взаємозв'язок між результатами в бігу на 3000 м з кількості ударів у 3-хвилинному тесті ($r=0,682$) і середньою швидкістю ударів у 3-хвилинному тесті ($r=0,535$), що вказує на суттєвий вплив аеробної витривалості боксерів на спеціальну швидкісно-силову витривалість. Даний результат свідчить про те, що на цьому етапі підготовки боксери досягли високого рівня фізичної підготовленості, що характеризується підвищенням показників загальної й спеціальної швидкісно-силової витривалості. Аналогічний попередньому, спостерігається взаємозв'язок результатів у стрибку в довжину з місця з показниками сили удару сильнішою ($r=0,568$) і слабшою ($r=0,573$) руками свідчить про те, що високий рівень вибухових здібностей м'язів ніг істотно впливає на показники сили одиночних ударів боксерів. Сильний взаємозв'язок спостерігається між результатом у штовханні ядра сильнішою ($r=0,702$) й середній - слабшою ($r=0,655$) руками з показниками сили одиночних ударів свідчать про високу інформативність тестів, які відбивають рівень і специфіку розвитку м'язових груп, що беруть участь в ударних рухах боксерів. При цьому високий рівень розвитку останніх, впливає на показники спеціальної швидкісно-силової підготовленості боксерів.

Розвиток сили м'язів згиначів кистей також суттєво впливає на силу ударних дій боксерів, на що вказує багато фахівців [2, 4, 7]. У нашому дослідженні це судження отримало експериментальне підтвердження. Нами було зафіксовано середній позитивний взаємозв'язок показників сили згиначів кистей сильнішої ($r=0,652$) й слабшої ($r=0,603$) рук з показниками сили одиночних ударів. Це свідчить про те, що боксери з більш розвинутими м'язами рук здатні досягти високого рівня спеціальної сили в ударних рухах. У зв'язку із цим при відборі боксерів у збірні команди необхідно враховувати цей чинник. Середній статистичний взаємозв'язок результату в підтягуванні на гімнастичній поперечині ($r=0,508$), а також у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи ($r=0,601$) з показником кількості ударів за 3 хвилини вказує на те, що загальна силова витривалість здійснює вплив на спеціальну швидкісно-силову витривалість при виконанні ударних дій. На те, що загальна швидкісно-силова підготовленість істотно впливають на показники спеціальних моторних функцій кваліфікованих боксерів показує середній взаємозв'язок показника у бігу на 100 м з виконанням ударів у 5-секундному тесті ($r=0,503$).

Кореляційний аналіз отриманих даних у змагальному періоді показав більш виражений взаємозв'язок між загальною і спеціальною фізичною підготовленістю боксерів ніж у підготовчому періоді макроциклу. Це свідчить про те, що концентрована інтегральна підготовка у змагальному періоді допомагає синхронізувати базову і спеціальну підготовленість кваліфікованих спортсменів. Так, у змагальному періоді макроциклу було виявлено сильний взаємозв'язок показників у бігу на 3000 м з показниками кількості ударів у 3-хвилинному тесті ($r=0,752$) та середній взаємозв'язок з середнім часом нанесення ударів у 3-хвилинному тесті ($r=0,624$). Це доводить, що на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань, поряд з удосконалюванням індивідуальної техніко-тактичної майстерності, велика увага приділялася підвищенню рівня загальної й спеціальної фізичної підготовленості боксерів, що підтверджується високим ступенем взаємозв'язку характеристик загальної й спеціальної витривалості.

Сильний взаємозв'язок результатів у штовханні ядра сильнішою ($r=0,783$) й слабшою ($r=0,739$) руками з показниками спеціальної силової підготовленості (сила одиночних ударів) свідчить про велику увагу, яка приділялася на цьому етапі вдосконалюванню акцентованого удару боксерів. Сильний позитивний взаємозв'язок показника сили згиначів кистей сильнішої ($r=0,737$) й слабшої ($r=0,708$) рук з результатами тестування спеціальної вибухової сили вказує на те, що показники спеціальної фізичної підготовленості значною мірою залежать від рівня розвитку загальних силових здібностей м'язів рук. Значне підвищення ступеня взаємозв'язку свідчить про високий рівень загальних і спеціальних силових здібностей боксерів у змагальному періоді. Середній статистичний взаємозв'язок, що спостерігається між результатами у стрибку в довжину з місця з показниками сили одиночних ударів ($r=0,609$; $r=0,637$) підтверджує істотний вплив вибухових здібностей м'язів ніг на силу удару боксерів. Середній взаємозв'язок результату в підтягуванні на гімнастичній поперечині ($r=0,632$) та згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи ($r=0,618$) з показником кількості ударів у 3-хвилинному тесті підтверджують вищесказане про те, що загальна силова витривалість спортсменів здійснює позитивний вплив на показники спеціальної витривалості, у нашому випадку - на інтенсивність ударних дій протягом раунду.

Слід відзначити і той факт, що взаємозв'язок між загальною та спеціальною фізичною підготовленістю поступово зростає і досягає максимальних величин у змагальному періоді, що пояснюється раціональним плануванням навчально-тренувального процесу метою якого було підведення спортсменів у стані оптимальної спортивної форми до головних змагань макроциклу.

ВИСНОВКИ

1. Рівень фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів протягом тренувального макроциклу не є однаковим. На етапах підготовки боксерів ближчих до головних змагань макроциклу рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості має тенденцію до підвищення. При раціонально спланованому навчально-тренувальному процесі в макроциклі загальна фізична підготовленість кваліфікованих боксерів досягає суттєвих позитивних змін до закінчення загально-підготовчого етапу підготовчого періоду і продовжує зростати на наступному етапі підготовчого періоду, а у змагальному періоді стабілізується. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих боксерів на першому етапі декілька знижується у порівнянні з вихідними даними, а значні позитивні зміни в ній відбуваються на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду та зберігають тенденцію до зростання і надалі, досягаючи максимальних величин у змагальному періоді.

2. За умови ефективного планування навчально-тренувального процесу взаємозв'язок загальної фізичної підготовленості зі спеціальною фізичною підготовленістю кваліфікованих боксерів зростає протягом макроциклу і досягає максимальних показників безпосередньо до головних змагань макроциклу. У кваліфікованих боксерів найбільш суттєво взаємопов'язані показники загальної швидкісно-силової підготовленості, вибухової сили м'язів розгиначів ніг, верхнього плечового поясу і м'язів тулуба, що беруть участь у штовханні ядра, а також максимальної сили згиначів кистей з силою одиночних ударів, що характеризує спеціальну вибухову силу (сильний статистичний взаємозв'язок). Аналогічний взаємозв'язок спостерігається між загальною аеробною і спеціальною швидкісно-силовою витривалістю ($r=0,752$).

Середній статистичний взаємозв'язок було виявлено:

- між загальною швидкісно-силовою підготовленістю і вибуховою силою м'язів розгиначів ніг у стрибкових вправах і силою одиночних ударів сильнішою ($r=0,609$) і слабшою руками ($r=0,637$);
- між спринтерським бігом і швидкісно-силовою підготовленістю при виконанні 5-секундних серій ударів ($r=0,607$);
- між показниками загальної силової витривалості м'язів рук, при виконанні підтягувань на гімнастичній поперечині та згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи і спеціальною швидкісно-силовою витривалістю у трихвилинному тесті (виконання ударів протягом 3 хвилин) відповідно: ($r=0,632$; $r=0,618$).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Подальші експериментальні дослідження з даного питання доцільно спрямувати на розробку методики підготовки боксерів різної кваліфікації та віку, спираючись на аналіз результатів даного дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості та взаємозв'язку компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів протягом макроциклу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гаськов А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск, 2004. – 113с.
2. Игуменов В.М. Анализ факторов подготовки спортсменов-единоборцев высокого класса / В.М. Игуменов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 64-68.
3. Киприч С.В. Специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости боксеров / С.В. Киприч, Д.Ю. Беринчик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 3. – С. 20-28.
4. Лукьяненко В.П. Специализированная силовая подготовка как условие повышения точности движений и совершенствования технического мастерства / В.П. Лукьяненко, А.А. Жежев, А.З. Бажев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 71-78.

5. Скоростно-силовая подготовка боксеров-разрядников: Методические указания / СПбТЭИ; Сост.: Л. В. Шамрай. – СПб., 2010. – 27 с.
6. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту (бокс). Навчальний посібник. / Під заг. ред. Л.Д. Вострокнута. – Харків, 2015. – 304 с.
7. Хусьянов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации/ З.М. Хусьянов. – М.: Изд-во ALVA-XXI Типография МЭИ, 1997. – 71 с.
8. Arutjunjan T.G. Fizicheskoe uprazhnenie kak sredstvo vospitanija voli i sverhvoli budushhego zashhitnika Otechestva: speckurs, rekomendovan KIMC GUO administracii g. Krasno-jarska dlja prakticheskoy raboty v srednih obshheobrazovatelnyh uchrezhdenijah / T.G. Arutjunjan Krasnojarsk: Gorodskoj informacionno-izdatelskij centr, 2011. 40 p. Rezhim dostupa: <http://www.kimc.ms/net/school-net/gmo-fizkult/> (data obrashhe-nija: 07. 03.15).
9. Gaskov A.V. Osnovnye konceptualnye polozenija izmenenij voenno-patrioticheskogo i fizicheskogo vospitanija dopriyvnoj molodjzhi / A.V. Gaskov, G.Ja. Galimov, T.G. Arutjunjan, M.D. Kudrjavcev // Vestnik Burjatskogo gosudarstvennogo universiteta. Vypusk 14. FIZICHESKAJA KULTURA I SPORT. Ulan-Udje: Izd-vo Burjatskogo gosudarstvennogo un-ta. 2014, pp. 116-120
10. Zakirjanov K.H. Jeksperimentalnye metody v pedagogike, psihologii i fizicheskoy kulture / K.H. Zakirjanov, L.I. Orehov Almaty: Kazahskaja akademija sporta i turizma, 2002. 112 p.
11. Landa B.H. Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitiija i fizicheskoy podgotovlennosti / B.H. Landa. Moskva: Sovetskij sport, 2011. 346 p.
12. Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskoy kultury/L.P. Matveev. Moskva: Fizkultura i sport, 2008. 544 p.

Глиняна О.А., Гудованая А.Н., Сёмич Ю.В.
Национальный технический университет Украины “КПИ”

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ПРИ ОТЕКАХ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В статье рассмотрены особенности и преимущества кинезиотейпирования, использование вида наклеивания тейпов - послабляющей коррекцией (лифтинг) – формируя дополнительное пространство, над очагом воспаления уменьшая внутритканевое давление –декомпрессия зоны повреждения (в острый период травмы с выраженным отеком). Целью работы является оценка эффективности действия кинезиотейпирования при отеках нижних конечностей. Проведена оценка эффективности кинезиотейпирования при отеках нижних конечностей у больных. Данные проведенного исследования свидетельствуют о улучшении лимфатического кровотока и уменьшении отека в основной группе после кинезиотейпирования $2,58 \pm 0,06$ см в сравнении с аналогичным показателем до тейпирования $11,99 \pm 0,53$, $p \leq 0,14$ см, в контрольной группе до $11,87 \pm 0,95$ см и после лимфодренажного массажа $8,22 \pm 0,75$ см.

Ключевые слова: кинезиотейпирования, восстановление, нижняя конечность, травма.

Глиняна О.О., Гудована А.М., Сьоміч Ю.В. Оцінка ефективності кінезіотейпування при набряках нижніх кінцівок. У статті розглянуті особливості та переваги кінезіотейпування, використання виду наклеювання тейпів – зв'язково-сухожильної корекції - створення обмеження обсягу рухів у вогнищі набряку. Метою роботи є оцінка ефективності дії кінезіотейпування при набряках нижніх кінцівок. Проведено оцінку ефективності кінезіотейпування нижніх кінцівок у хворих. Дані проведенного дослідження свідчать про покращення лімфатичного кровообігу і зменшення набряку в основній групі після кінезіотейпування $2,58 \pm 0,06$ см у порівнянні з аналогічними показниками до тейпування $11,99 \pm 0,53$, $p \leq 0,14$ см, в контрольній групі до $11,87 \pm 0,95$ см і після лімфодренажного масажу $8,22 \pm 0,75$ см.

Ключові слова: кінезіотейпування, відновлення, нижня кінцівка, набряк.

Glynyana O, Hudovana A., Somich Y. Evaluation of the effectiveness kinezioteypirovaniya edema of the lower extremities. The article describes the features and benefits kinezioteypirovaniya, ispolzova kind of sticking clans - correction laxative (lifting) - creating extra space over the fire of inflammation by reducing interstitial pressure - dekompressiya damaged area (in the acute phase of injury with severe edema). The aim of the work is to evaluate the effectiveness of kinezioteypirovaniya edema of the lower extremities. The efficacy kinezioteypirovaniya edema of the lower extremities in patients. The data of the study show improved lymphatic circulation and reducing swelling in the study group after kinezioteypirovaniya $2,58 \pm 0,06$ cm compared to the same period before the taping $11,99 \pm 0,53$, $p \leq 0,14$ cm in the control group to $11,87 \pm 0,95$ cm and after lymph drainage massage $8,22 \pm 0,75$ cm.

Key words: kinezioteypirovaniye, recovery, lower limb, edema.

Актуальность. Травмы нижних конечностей по частоте занимают второе место после травм верхних конечностей. В результате удара возникает скопление жидкости в мягких тканях организма. Нередко после травмы ноги можно заметить появление отека травмированной конечности. Возникает это из-за того, что был нарушен кровоток в этом участке тела. Отек проявляется как сразу же после получения первичных травм, так и развивается через значительный промежуток времени, несмотря на то, что все следы полученной травмы прошли. Отеки, проявившиеся в результате травмы ноги, длительны и имеют тяжелые последствия. Причиной таких последствий травмы, помимо плохого кровотока, является повреждение или нарушение целостности мышечной ткани, мышц или связок, нарушение их нормальной работы. Часто пациенты при подобных травмах могут потерять чувствительность кожного покрова в месте травмы, испытывать постоянную болезненность в этом месте, а также нередко снижается двигательная активность человека. Нередко бывают такие случаи, когда после медикаментозного лечения кожные покровы и ткани остаются без видимых повреждений, однако,