



КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК  
ІННОВАЦІЙНИЙ І ДОПОМІЖНИЙ  
ЗАСІБ ФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ  
ТІЛОБУДОВИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

*Конакова Ольга, Рокутов Сергій,  
Табінська Світлана, Афанасьєв Сергій*  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-042**

**Annotations**

**Introduction.** It was found that shaping exercises with using kinesiotapes have a more effective influence than exercises without using tapes on the anthropometric indicators of the trainees: waist, hip circumference of women of the second mature age. However, no significant changes in these indicators were found between the experimental and control groups. This confirms the fact that physical exercises and a balanced diet are more important conditions for reducing the girth of trainees, affecting their physique and using the kinesiotaping method is one of the tools that helps in correcting the physique of women of the second mature age.

**The aim of the study.** The aim of our study was to compare the effect of training according to the "shaping" system with and without using the kinesiotaping method as an additional fitness tool on the anthropometric indicators of women of the second mature age.

**Material and methods.** The methods that we used during the research are theoretical analysis and generalization of literary sources, anthropometry, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

To solve the problems, the anthropometric indicators of the trainees were studied: waist, hips and hip circumference in 20 women aged 45 to 47 years, who were divided into experimental and control study groups. The control group (10 women) was trained according to the "shaping" system without using kinesiotapes. The experimental group (10 women) was engaged in the same type of fitness, using the kinesiotaping method, namely the imposition of special tapes on the "problem" zones of the trainees.

**Key words:** body correction, kinesiotapes, fitness, women of the second mature age.

**Анотація**

**Вступ.** Було встановлено, що заняття шейпінгом з використанням кінезіотейпів надають більш ефективний вплив, ніж заняття без застосування тейпів на антропометричні показники: обхвати талії, стегон жінок другого періоду зрілого віку. Однак, достовірних змін у даних показниках між експериментальною та контрольною групами не виявлено. Це підтверджує той факт, що заняття фізичними вправами та раціональне харчування є більш важливими умовами для зменшення обхватів тих, хто займається, які впливають на їх статуру та застосування методу кінезіотейпінгу – це один із засобів, що допомагає під час корекції статури жінок другого періоду зрілого віку.

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження було порівняти вплив занять за системою «шейпінг» із застосуванням та без застосування методу кінезіотейпінгу, як додаткового засобу фітнесу на антропометричні показники жінок другого періоду зрілого віку.

**Матеріал та методи.** Методи, які ми використовували під час дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, антропометрія, педагогічний експеримент, методи математичної

статистики.

Для вирішення завдань були вивчені антропометричні показники: обхвати талії, стегон у 20 жінок віком від 45 до 47 років, які були поділені на експериментальну та контрольну групи дослідження. Контрольна група (10 жінок) займалася за системою «шейпінг» без застосування кінезіотейпів. Експериментальна група (10 жінок) займалася таким самим видом фітнесу, але із застосуванням методу кінезіотейпінгу, а саме накладання спеціальних тейпів на «проблемні» зони тих, що займаються.

**Ключові слова:** корекція тілобудови, кінезіотейпи, фітнес, жінки другого періоду зрілого віку.

#### Анотація

**Введение.** Было установлено, что занятия шейпингом с использованием кинезиотейпов оказывают более эффективное воздействие, чем занятия без применения тейпов, на антропометрические показатели занимающихся: обхватных размеров талии, бедер женщин второго периода зрелого возраста. Однако достоверных изменений в данных показателях между экспериментальной и контрольной группами не обнаружено. Это подтверждает тот факт, что занятия физическими упражнениями и рациональное питание являются более важными условиями для уменьшения обхватов занимающихся, влияющих на их телосложение и применение метода кинезиотейпинга – это одно из средств, помогающее при коррекции телосложения женщин второго периода зрелого возраста.

Целью нашего исследования было сравнить влияние занятий по системе «шейпинг» с применением и без применения метода кинезиотейпинга, как дополнительного средства фитнеса на антропометрические показатели женщин второго периода зрелого возраста.

**Материал и методы.** Методы, которые мы использовали во время исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, антропометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для решения задач были изучены антропометрические показатели занимающихся: обхваты талии, бедер у 11 женщин в возрасте от 45 до 47 лет, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы исследования. Контрольная группа (10 женщин) занималась по системе «шейпинг» без применения кинезиотейпов. Экспериментальная группа (10 женщин) занималась таким же видом фитнеса, но с применением метода кинезиотейпинга, а именно наложения специальных тейпов на «проблемные» зоны занимающихся.

**Ключевые слова:** корекція телосложения, кінезіотейпи, фітнес, жінки другого періоду зрілого віку.

**Вступ.** Одним з основних мотивів для відвідування фітнес-центрів, особливо для жінок, є бажання позбавитися зайвої ваги, змінити певні пропорції тілобудови, тим самим поліпшити свій зовнішній вигляд. Це пояснюється усвідомленням людиною того факту, що бути фізично розвиненим не тільки привабливо, але і корисно для здоров'я. Зміна показників жирової маси тіла мотивує тих, хто займається, на подальшу роботу, тому питання корекції змісту жиру в організмі є важливим (Мороз О., 2009; Самошкін В., Лядська О., Денисенко Н., Ряпасова Н., 2014).

Можливість коригувати тілобудову, зняти стресову напругу, провести свій вільний час із користю для здоров'я відіграє важ-

ливу роль у заняттях фітнесом (Апайчев О.В., 2016; Романенко Н., 2016). Одним з критеріїв ефективності фітнес-програми є зменшення індексу маси тіла, відсотка змісту жиру в організмі і обхватів, які впливають на візуальну оцінку тілобудови.

За дослідженнями багатьох вчених, саме заняття фітнесом та раціональне харчування сприяють корекції тілобудови жінок зрілого віку.

Однак застосування допоміжних засобів, які можуть дозволити більш ефективно впливати на корекцію антропометричних показників жінок, є привабливим як для фахівців з оздоровчих методик, так і для тих, хто займається. Прикладом сучасних допоміжних засобів є використання спеціаль-

них тейпів.

Останнім часом застосування кінезіотейпу – спеціально розробленого еластичного пластирю із 100%- бавовняної тканини та еластичного полімеру, з нанесеним покриттям, що містить спеціальний клей, у діяльності фітнес-інструкторів є одним із необхідних вмінь під час роботи з різними категоріями населення, зокрема для запобігання травм під час фізичного навантаження, корекції постави, склепіння стоп та ін. (Ачкасов Е.Е., Белякова А.М., Касаткин М.С., 2017).

М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов (2016) довели, що головною особливістю даної методики є терапія, спрямована не так на обмеження руху, як на його збільшення. Правильно накладена

аплікація не сковує рухів.

Насамперед тейпи дуже широко застосовуються у фізичній реабілітації при терапії ДЦП, сколіозу, плоскостопості та інших захворюваннях у дітей і дорослих різного віку. Отже даний вид терапії успішно використовується в таких сферах медицини, як неврологія, ортопедія (Gonxales Iglesias, C. Fernandez-de-las-Penas, J.A. Skeland, 2009; Балабанова, В.А., Киселев Д.А., Лайшева О.А., 2012; Киселев Д.А., Тучков В.Е., Губанов В.В., 2015р; Джун Хун Ли, 2016).

За даними Fu T.ET., Wong A., Pei Y. (2008), тейпи успішно використовують під час занять спортом, що дозволяє спортсменам швидше відновитися після важкого навантаження і запобігти різних травм.

Дослідження А.Е. Батуевой (2019) також свідчать, що кінезіологічні стрічки сприяють запобіганню спортивних травм опорно-рухового апарату професійних спортсменів.

Наукові данні П.М. Стецяк, Ю.В. Копочинської, О.О. Глиняної (2018) вказують, що застосування кінезіотейпів при межхребцевих грижах позитивно впливає на рухливість хребтного сегменту, що позитивно відображається на якості життя людини і прискорює лікувальний ефект.

С.С. Хозяїнова, Г.Р. Абусева, Д.В. Ковлен, Л.А. Подберезкина, В.В. Иващев (2020) наголошують, що застосування кінезіотейпів у спортивній практиці дозволяє знизити больові відчуття, збільшити витривалість м'язів, рухливість у суглобах та зменшити гематоми.

За дослідженням Г. Пяйнаппел (2012), методику кінезіотейпування застосовують також і в естетичній медицині, що дозволяє впливати на поліпшення кровопостачання, роботи м'язів обличчя, тим самим поліпшити стан шкіри.

Однак А.Е. Батуева (2019)

звертає увагу на те, що важливою умовою для досягнення бажаного ефекту від застосування кінезіотейпів є знання і вибір техніки накладення аплікацій, яка залежить від того, яку мету бажаємо досягти.

Отже, під час використання тейпів у роботі фізичного терапевта, фітнес-інструктора необхідно знати основні функції тейпу: поліпшення кровообігу та руху лімфи; усунення болю (за умови, що її причина в дисфункції скелетно-м'язової системи); поліпшення функції м'язів: знімає м'язову втому, збільшує обсяг рухів, покращує скорочення ослабленого м'яза; стабілізує суглоби: регулює зміщення, спричинене м'язовими спазмами, покращує рухові функції; сегментарний вплив (фасція та органи). Також слід урахувати абсолютні і відносні протипоказання до застосування кінезіотейпування (Киселёв, Д.А., 2010; Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е., 2016).

У спеціальній літературі вказується, що під час використання спеціальних технік накладення тейпів для корекції тілобудови, зокрема, сприяє ефективному лімфодренажу, знижується тиск жирових відкладень на нижче розташовані тканини. За рахунок цього нормалізується рух лімфи та крові. Лімфа активно переносить продукти розпаду із клітин у кров, після цього вони фільтруються нирками та печінкою, виводяться з організму. Таким чином активізується ліполіз (руйнування жирових клітин), знижується маса тіла. Прискорений кровотік при цьому приносить більше поживних речовин, що призводить до регенерації в норму (Пяйнаппел, Г, 2012).

Сучасні фахівці у сфері охорони здоров'я рекомендують різноманітні аплікації застосування кінезіотейпів для ефективного лімфо-дренажу та підтягування шкіри тіла, а саме: вісцеральну: допомагає контролювати апетит

за рахунок дії на активну точку в районі пупка, покращує травлення, перистальтику кишечника, прискорює метаболізм; «променеу»: має лімфодренажний ефект, тому «промені» тейпу спрямовані до пахвинних лімфовузлів. Тканини під впливом тейпу розслабляються, відтік рідини легшає; «каркасна», «перехрестна» аплікації створюють підтримуючий ефект.

Отже, у науковій літературі наведено безліч інформації щодо видів кінезіотейпів, аплікацій, схем застосування у неврології, естетичній медицині, педіатрії, ортопедії, зокрема при терапії спортивних травм, їх правильно-го використання тощо.

Однак, жодних даних щодо застосування вправ фітнесу і кінезіотейпів під час фізичного навантаження та їх вплив на тілобудову жінок зрілого віку нами не знайдено у науковій літературі. Отже, проблема застосування кінезіотейпів як допоміжного засобу фітнесу, що сприятиме корекції тілобудови жінок 45-47 років є актуальною.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачається, що заняття фізичними вправами за системою «шейпінг» із застосуванням кінезіотейпів позитивно вплинуть на антропометричні показники жінок другого періоду зрілого віку.

**Мета роботи** – провести порівняльний аналіз впливу занять шейпінгом без допоміжних засобів та з їх використанням, зокрема, кінезіотейпів на антропометричні показники жінок другого періоду зрілого віку.

**Матеріал і методи.** Методи, які ми використовували під час дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, антропометрія, методи математичної статистики.

Для вирішення завдань було визначено показники фізичного розвитку у 20 жінок віком від 45 до 47 років, які були розділені на

експериментальну і контрольну групи дослідження. Контрольна група (15 жінок) займалася за напрямком «шейпінг»: вправи аеробної та силової спрямованості для всіх груп м'язів. Експериментальна група (14 жінок) займалася таким же видом фітнесу, але з застосуванням допоміжного засобу: кінезіотейпу.

**Результати.** На початку експерименту антропометричні показники (обхвати талії, стегон) жінок достовірно не відрізнялися ( $p \geq 0,05$ ). Середній показник обхвату талії – 69,8 см; стегон – 98,2 см; правого стегна – 55,8 см (табл.1). Всі жінки вже мали досвід занять фітнесом і досягли певного зниження маси тіла, однак мали бажання коригувати свою тілобудову, зокрема, зменшити обхватні розміри, які є важливими під час візуальної оцінки фігури.

На підставі наукових літературних даних, показників фізичного стану жінок 45-47 років, експериментальна і контрольна групи займалися за стандартною оздоровчою системою «шейпінг», що містила 1 період: основний – 4 місяці. Це можна пояснити тим, що всі жінки вже відвідували фітнес-зал у підготовчому періоді. Заняття проводились 2 рази на тиждень, по 60 хвилин. Даний вид фітнесу включає як аеробні, так і силові вправи на всі групи м'язів: 11 вправ. Дотримання раціонального харчування у даній системі є обов'язковим для досягнення бажаного результату.

Основною відмінністю нашої методики корекції тілобудови жінок було застосування кінезіотейпів в експериментальній групі як під час, так і після занять.

Протягом курсу зменшення обхватних розмірів тіла жінок 45-47 років застосовували різні аплікації з різною спрямованістю та відсотковим натягом кінезіотейпу, - в залежності від того, на яку частину тіла та з якою метою буде впливати тейп.

**Показники фізичного розвитку випробуваних експериментальної та контрольної груп на початку дослідження**

Характеристики	Експериментальна група (n=14)			Контрольна група (n=15)			p
	$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m	
Обхват талії, см	70,15	8,18	2,64	69,46	5,84	1,90	$\geq 0,05$
Обхват стегон, см	98,58	6,46	2,84	97,84	4,68	1,51	$\geq 0,05$
Обхват правого стегна, см	56,08	4,69	1,51	55,46	3,49	1,13	$\geq 0,05$

Під час роботи з тейпами ми урахували загальні особливості застосування кінезіотейпів, а саме: основа смужки наклеюється зазвичай на 2 дюйми нижче початку або на 2 дюйми (2,54 см) вище за прикріплення м'яза; необхідно враховувати вже наявний заводський натяг – 10-15% натяг (rareg off), з яким нанесений якісний кінезіологічний тейп на паперову підкладку при виробництві; частина тіла, на яку буде наноситися тейп, була гладкою і знежиреною.

Нами було застосовано аплікації без (або з дуже малим) натягом: «равлик», «корсетна», «променева», «ліхтарик» та «соти». Загалом було 14-16 аплікацій, деякі з них повторювались.

Аплікацію або аплікації носили 4-5 днів, потім робили 2-3 дні перерви і знову застосовували

тейпи з іншою аплікацією (4 різні аплікації на місяць). Для кожної жінки ми застосовували індивідуальний підхід з урахуванням «проблемних» зон, наприклад: тейпи наносили на абдомінальну зону і на ділянки стегон (зовнішня та внутрішня сторони), але не більш ніж 3 зони за 1 сеанс кінезіотейпування, щоб запобігти негативного впливу на лімфодренажну систему.

Під час використання тейпів ми застосовували техніку послаблюючої корекції «ліфтинг» (J. McConnell, C. Donnelly, S. Hamner, J. Dunne, T. Besier, 201; McConnell, C. Donnelly, S. Hamner, J. Dunne, T. Besier, 2012), яка має на меті створення більшого простору безпосередньо над областю впливу.

Вважається, що такий маневр призводить до зниження внутріш-

**Показники фізичного розвитку випробуваних експериментальної та контрольної груп після дослідження**

Характеристики	Експериментальна група (n=14)			Контрольна група (n=15)			p
	$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m	
Обхват талії, см	68,38	7,16	2,31	68,33	5,88	1,80	$\geq 0,05$
Обхват стегон, см	97,08	6,03	1,94	96,85	4,58	1,48	$\geq 0,05$
Обхват правого стегна, см	55,04	3,98	1,28	55,01	3,29	1,10	$\geq 0,05$



ньо тканинного тиску за рахунок ліфтингу шкіри. Лімфатична корекція «тунелювання» використовувалась для створення областей з низьким внутрішньотканинним тиском під пластиром. Пластир клеїться основою біля лімфовузла, до якого «направляється» ексудат, а решта пластирю наклеюється віялоподібно без, або з дуже малим (0-15%) натягом.

Необхідно зауважити, що в одні із жінок експериментальної групи було виявлено алергію на різні тейпи (виробництво Україна, Китай, Корея) і експеримент було завершено на самому його початку.

У 2 жінок на початку експерименту деякі види тейпів викликали алергійну реакцію: почервоіння, свербіж на ділянці тіла, де була аплікація.

Однак, застосування тейпів, які були призначені для більш чутливої шкіри, дозволило всім жінкам (4 особи) застосовувати тейпи протягом всього експерименту.

Для визначення ефективності застосування методу кінезіотейпування у поєднанні із заняттями фітнесом нами було зроблено порівняльний аналіз антропометричних показників жінок другого періоду зрілого віку після педагогічного експерименту (табл.2).

Отримані дані показали, що як у контрольній, так і у експериментальній групах відбулися зміни у показниках фізичного розвитку, що свідчить про тренувальний ефект в обох групах.

Однак, у жінок експериментальної групи, які займалися за системою «шейпінг» і використовували тейпи під час дослідження, більше зменшились певні обхвати у порівнянні з контрольною групою, але достовірних змін між групами не виявлено ( $p \geq 0,05$ ), а саме: обхват талії в експериментальній групі зменшився на 1,64 см більше ніж у контрольній, що склало 2,27%; обхват стегон – на 0,51 см (0,51%), обхват правого стегна – на 0,57 см, що склало 1,04%.

Це можна пояснити тим, що тейпи дійсно ефективні під час корекції тілобудови тих, хто займається, як допоміжний засіб фітнесу, але фізичне навантаження і раціональне харчування є невід'ємною і більш важливою умовою для даної мети.

Отже, ми можемо припустити, що застосування кінезіотейпів без фізичного навантаження може вплинути позитивно на корекцію тілобудови тих, хто займається, однак у поєднанні з фізичними вправами це буде більш

ефективно.

**Дискусія.** Проведене нами дослідження доповнює і підтверджує дані спеціальної літератури, які свідчать, що заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на антропометричні показники жінок (Мороз О.О., 2009; Апайчев О.В., 2016; Романенко Н.И. 2016). Також підтверджено дані Дж. Лангендоен, Л. Зертель, 2018 щодо позитивного впливу тейпування на обмінні процеси людини, що прискорює корекцію тілобудови.

**Висновок.** Порівняльний аналіз показав, що фізичне навантаження є пріоритетним під час вибору методу корекції тілобудови жінок другого періоду зрілого віку, однак застосування кінезіотейпів може прискорити даний процес і дійсно є ефективним інноваційним допоміжним засобом під час корекції тілобудови тих, хто займається. Обов'язковою умовою є дотримання всіх правил і вибір певної техніки, аплікації накладання тейпів на тіло людини і якість кінезіотейпу.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу кінезіотейпів на амплітуду рухів жінок зрілого віку.

## Література

1. Апайчев О.В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2016. – 24 с.
2. Ачкасов Е.Е., Белякова А.М., Касаткин М.С. и др. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / Под ред. М.С. Касаткина, Е. Е. Ачкасова. – Москва, 2017. – 336 с. ISBN 978-5-91326-383-4
3. Балабанова, В.А., Киселев Д.А., Лайшева О.А. Оценка изменения функционального состояния ЦНС у больных с двигательными нарушениями по данным математического анализа ЭЭГ до и после восстановительной терапии по методу функциональной двигательной регуляции // Научно-практический журнал «Детская Больница».

## References

1. Apaychev O.V. Correction of the physical condition of men of the second adult age in the process of health fitness: author's ref. dis. for science. stup. Cand. Sciences in Physical Education and Sports: special. 24.00.02: "Physical culture, physical education of different groups of the population". Kyiv, 2016. - 24 p.
2. Achkasov E.E., Belyakova A.M., Kasatkin M.S., etc. Clinical guide to kinesiological taping / Ed. M.S. Kasatkina, E.E. Achkasova. - Moscow, 2017. - 336 p. ISBN 978-5-91326-383-4
3. Balabanova, V.A., Kiselev D.A., Laisheva O.A. Estimation of changes in the functional state of the CNS in patients with motor disorders according to the mathematical analysis of EEG before and after rehabilitation therapy by the method of functional motor regulation // Scientific and practical journal "Children's Hospital". - №1 (47), 2012. - P. 29–34. -

- №1 (47), 2012. – С. 29-34. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.rdkb.ru/files/file283.pdf>.
4. Батуева А.Е. Тейпирование в спорте: вчера и сегодня // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Т. 4, № 1, 2019 – С.35-40.
  5. Джун Хун Ли. Балансирующее тейпирование. Клиническое применение тейпирования при патологиях опорно-двигательного аппарата. – Республіка Корея : WETAPE, 2016. – 213 с.
  6. Киселев Д.А., Тучков В.Е., Губанов В.В. Реабилитация детей с ДЦП с использованием метода кинезиотейпирования // International medical scientific journal. – № 5 (5), 2015. – С. 65-71. ISSN 2409-563X.
  7. Касаткин М. С., Ачкасов Е.Е. Основы спортивного тейпирования : учеб. пособие. – М.: Спорт, 2016. – 120 с. 2.
  8. Киселёв, Д.А. Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии. Введение и клиническое применение. – М. : Kinesio, 2010. — 250 с.
  9. Мороз О.О. Порівняльний аналіз ефективності оздоровчих тренувань різної спрямованості для корекції маси і складу тіла жінок 20-35 років // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. – 2009. – № 3. – С. 44-47.
  10. Пяйнаппел, Г. Руководство по медицинскому тейпированию. – Нидерланды : Verhaag, 2012. – 224 с.
  11. Романенко Н.И. Методика физического воспитания женщин 35-45 лет различного соматотипа с использованием средств оздоровительной физкультуры. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4 – С. 44-48.
  12. Самошкін В.В., Лядська О.Ю., Денісенко Н., Ряпасова Н. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням застосування раціонального харчування в процесі оздоровчих занять фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою // Чернігівський національний педагогічний університет ім. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2014. – Вип.118. Т.1. – С. 320-322.
  13. Стецяк П.М., Копочинська Ю.В., Глиняна О.О. Кінезіотейпування у фізичній терапії хворих з межхребцевими грижами поперекового відділу хребта / Журнал «Молодий вчений». Фізична культура та спорт. – № 8 (60), серпень, 2018, стр. 247-249.
  14. Хозяинова С.С., Абусева Г. Р., Ковлен Д.В., Подберезкина Л.А., Иващев В.В. Роль кинезиотейпирования в реабилитации пациентов с остеоартрозом коленных суставов / Комплексная реабилитация и абилитация инвалидов: материалы научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 27 ноября 2020 года / Минтруд России; [Глав. ред. д-р мед. наук, проф. Г.Н. Пономаренко; ред. коллегия: [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.rdkb.ru/files/file283.pdf>.
  4. Batueva A.E. Taping in sports: yesterday and today // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. Vol. 4, № 1, 2019 - P.35-40.
  5. Jun Hong Lee. Balancing taping.Clinical application of taping in pathologies of the musculoskeletal system. - Republic of Korea: WETAPE, 2016. - 213 p.
  6. Kiselev D.A., Tuchkov V.E., Gubanov V.V. Rehabilitation of children with cerebral palsy using the method of kinesiotaping // International medical scientific journal. - № 5 (5), 2015. - P. 65-71. ISSN 2409-563X.
  7. Kasatkin M.S., Achkasov E.E. Fundamentals of sports taping: textbook. allowance. - M. : Sport, 2016. - 120 p. 2.
  8. Kiselyov D.A. Kinesiotaping in the medical practice of neurology and orthopedics. Introduction and clinical application. - M.: Kinesio, 2010. - 250 p.
  9. Moroz O.O. Comparative analysis of the effectiveness of health training of different orientations for the correction of body weight and composition of women 20-35 years // Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin / Ministry of Education and Science of Ukraine, Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports [etc. ]. - 2009. - № 3. - P. 44-47.
  10. Paynappel, G. Guide to medical taping. - Netherlands: Verhaag, 2012. - 224 p.
  11. Romanenko N.I. Methods of physical education of women 35-45 years of age of various somatotypes with the use of health-improving physical training. Physical culture, sports - science and practice. - 2016. - № 4 - P. 44-48.
  12. Samoshkin VV, Lyadskaya OY, Denisenko N., Ryapasova N. Correction of the physique of women of the first mature age taking into account the use of nutrition in the process of health classes fitball-aerobics and fitball-gymnastics // Chernihiv National Pedagogical University. . Shevchenko. Chernihiv: ChNPU, 2014. - Issue 118. Vol.1. - P. 320-322.
  13. Stetsyak PM, Kopychynska YV, Glynyana OO Kinesiotaping in physical therapy of patients with vertebral hernia of the lumbar spine / Journal "Young Scientist". Physical culture and sports. - № 8 (60), August, 2018, pp. 247-249.
  14. Khozyainova, SS, Abuseva, GR, Kovlen, DV, Podberezkina, LA, Ivashchev VV The role of kinesiotaping in the rehabilitation of patients with osteoarthritis of the knee joints / Comprehensive rehabilitation and habilitation of the disabled: materials of the scientific-practical conference, St. Petersburg, November 27, 2020 / Ministry of Labor of Russia; [Chapter. ed. Dr. Med. Sciences, Prof. G.N. Ponomarenko; ed. Board: Dr. Med. Sciences, Prof. V.G. Monuments, Cand. honey. Science EM

- д-р мед. наук, проф. В.Г. Помников, канд. мед. наук Е.М. Васильченко, канд. мед. наук наук, доц. О.Н. Владимірова, канд. біол. наук А.В. Шошмин, К.Н. Рожко]. – Санкт-Петербург: ООО «ЦИ-АЦАН», 2020. – 79-80 с.
15. Fu T.ET., Wong A., Pei Y. All Effect of Kinesio taping on muscle strength in athletes // J. of Science and Medicine in Sport. – 2008. – № 11(2). – P. 198-201.
16. Gonxales-Iglesias J., Fernandez-de-las-Penas C., Ckeland J. A. Short-term Effects of Cervical Kinesio Taping on Pain and Cervical Range of motion in patients with acute whiplash // J. of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. – 2009. – № 39 (7). – P. 515.
- Vasilchenko, Ph.D. honey. Sciences, Assoc. O.N. Vladimirova, Ph.D. biol. Sciences A.V. Shoshmin, K.N. Rozhko]. - St. Petersburg: "TSIATSAN" LTD, 2020. - 79-80 p.
15. Fu T.ET., Wong A., Pei Y. All Effect of Kinesio taping on muscle strength in athletes // J. of Science and Medicine in Sport. - 2008. - № 11 (2). - P. 198-201.
16. Gonxales-Iglesias J., Fernandez-de-las-Penas C., Ckeland JA Short-term Effects of Cervical Kinesio Taping on Pain and Cervical Range of motion in patients with acute whiplash // J. of Orthopedic & Sports Physical Therapy . - 2009. - № 39 (7). - P. 515.

#### **Конакова Ольга**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
вул. Набережна Перемоги,10, Дніпро, 49094, Україна,  
e-mail: ladc@ukr.net

#### **Рокутов Сергій**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
вул. Набережна Перемоги,10, Дніпро, 49094, Україна,  
e-mail: rokutov@ukr.net

#### **Табінська Світлана**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
вул. Набережна Перемоги,10, Дніпро, 49094, Україна,  
e-mail: tabinskaasvetlana@gmail.com

#### **Афанасьєв Сергій**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна  
e-mail: admin\_infiz@ukr.net, тел. +38(068) 9490780