

4. Dubohay O. Navchannya v Rusi. Zdorov'yazberihayuchi pedahohichni tekhnolohiyi v pochatkoviy shkoli [Education in Russia. Health preserving educational technology in elementary school] //Metodychnyy posibnyk.— Kyiv: Shkil'nyy svit, 2005. — 112 s.
5. Dubohay O. D. Rol' fizychnoho vykhovannya v systemi ozdorovchykh zakhodiv u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh [The role of physical education in the health measures in secondary schools] / O. D. Dubohay, I. V. Potashnyuk // Fiz. vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchas. susp-vi. - 2011. - # 4. - S. 21-26.
6. Matusz M. Kompetencje informacyjne nauczycieli i uczniw / M. Matusz // Edukacja Technika – informatyka – edukacja / pod red. W. Walata. – Rzeszow: Uniwersytet Rzeszowski, 2008. – Tom X. Teoretyczne I praktyczne problemy edukacji informatycznej. – S. 189–200.
7. <http://avtoreferat.seluk.ru/at-meditsina/51377-1-nauchnoe-obosnovanie-koncepcii-organizacionnoy-modeli-formirovaniya-zdorovesberegayuschego-povedeniya-studencheskoy-molodezhi.php>
8. <http://www.ipedahohika.com/lirefs-1430-6.html>

**Гладощук О. Г., Тонконог В. М.**  
**Дніпровський державний технічний університет**

#### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

*У статті розглянуті питання організації та проведення оздоровчих занять зі студентами спеціальних медичних груп у вищому технічному навчальному закладі. Розглянуті питання фізичної та психологічної підготовки студентської молоді до професійної діяльності. Визначені чинники, які можуть впливати на фізичне і психічне здоров'я та емоційний стан молоді людини. Під час психолого-педагогічного спостереження виявлено на початковому етапі низький рівень фізичної та психологічної готовності студентів. За рахунок впровадження оздоровчих технологій вдалося підвищити рівень психологічної готовності студентів спеціальних медичних груп.*

*Вимоги, запропоновані кожною групою професій, багатогранні й мобілізують різні специфічні для даних видів праці фізіологічні функції організму. Однак не весь організм у цілому й навіть не всі функції різних систем рівною мірою беруть участь у діяльності, що пов'язана з виробничим навчанням. Деякі функції приймають у ній переважну участь, тому що якщо вони відстають у своєму розвитку, то діяльність або недостатньо ефективна, або протікає з підвищеною напругою, що призводить до фізичної та психологічної втоми організму людини.*

*Розкрита роль та значення оздоровчих занять з студентами спеціальних медичних груп у вищому технічному навчальному закладі в процесі підготовки в формуванні майбутніх висококваліфікованих фахівців. Доведено, що робота в сучасних умовах розвитку промисловості потребує значного підвищення психофізичних можливостей людини. Цю задачу може і повинна вирішувати професійно-прикладна фізична підготовка у вищому технічному навчальному закладі.*

**Ключові слова:** психологічна підготовка; студентська молодь; здоров'я; знання; уміння; навички.

**Гладощук А.Г., Тонконог В.Н. Психолого-педагогические аспекты проведения оздоровительных занятий со студентами в специальных медицинских группах.** *В статье рассмотрены вопросы организации и проведения оздоровительных занятий со студентами специальных медицинских групп в высшем техническом учебном заведении. Рассмотрены вопросы физической и психологической подготовки студенческой молодежи к профессиональной деятельности. Определены факторы, которые могут влиять на физическое и психологическое здоровье и эмоциональное состояние молодого человека. В процессе психолого-педагогического наблюдения, на начальном этапе, определен низкий уровень физической и психологической готовности студентов. За счёт внедрения оздоровительных технологий удалось повысить уровень физической и психологической готовности студентов специальных медицинских групп.*

*Раскрыта роль и значение оздоровительных занятий со студентами специальных медицинских групп в высшем техническом учебном заведении в процессе подготовки по формированию будущих высококвалифицированных специалистов. Определенно, что работа в современных условиях развития промышленности требует значительного повышения психофизических возможностей человека. Эту задачу может и должна решать профессионально-прикладная физическая подготовка в высшем техническом учебном заведении.*

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, студенческая молодежь, здоровье, знание, умение, навыки.

**Hladoshchuk A., Tonkonoh V. Psychological and pedagogical aspects of conducting health-improving classes with students in special medical groups.** *This article examined the topic of arrangements and conducting of health-improving classes with students of special medical groups in higher technical institution. The issues of physical and psychological training of students to the professional activity were highlighted. Factors that can affect the physical and mental health and emotional status of the young person were identified. Low level of physical and psychological readiness of the students was revealed during the psychopedagogical observation. The level of psychological readiness of the student youth was improved due to introduction of health technologies.*

*The modern system of education, which develops in status conditions responses to human needs to find its place and the possibility of self-realization in the new global space, its marks begin to posit that not only knowledge and skills, but also the overall physical, psychological, the moral dimension of human beings. Total focus on the harmonious development of the individual determines the purpose of modern education as the development opportunities of the individual, as its inclusion in the social activities.*

*The requirements proposed by each group of professions, multi-faceted and animate a different specific physiological body functions for these types work. However, not all body in general and not even all of the functions of different systems equally are involved in activities related to the production training. Some functions take great part in it, because if they lag in their development, activity is either not effective, or proceeds with high efforts, which leads to physical and psychological fatigue of the human body.*

*The role and significance of health-improving classes with students of special medical groups in higher technical institution in the process of future professionals training were disclosed. Working in the contemporary conditions of industry development requires significant increase of psychophysical capabilities of man. This problem can and must be solved with the help of professional-applied physical training in higher technical institution.*

**Keywords:** *psychological training; students; health; knowledge; skills.*

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів пов'язується багатьма науковцями зі стрімким зниженням стану здоров'я населення України, яке руйнується, в першу чергу, через відсутність або недоступність валеологічних знань, неефективність практичної роботи спеціалістів із формування гармонійної особистості, незважаючи на модернізацію освіти, застосування у навчально-виховному процесі нових методів, форм, засобів навчання й виховання [2, с. 83].

Турбота про здоров'я молодого покоління – це актуальна проблема сучасного українського суспільства. Вона включає сукупність взаємопов'язаних аспектів, які характеризують різні напрями, а саме: організацію професійної діяльності, заняття фізичними вправами, дозвілля, харчування, спорт, медичне обслуговування тощо [7, с. 67]. Однією зі складових цієї сукупності є організація фізичного виховання студентської молоді віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Серед чинників, що негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні. Вихід з положення, що склалося, можливий лише при комплексному вирішенні завдань фізичного, психологічного та духовного виховання студентської молоді.

В сучасних наукових дослідженнях, значна кількість робіт присвячена використанню оздоровчих технологій у навчальному процесі, але питання оздоровлення студентів спеціальних медичних груп залишається недостатньо розробленим. В даний час вкрай недостатньо досліджень, присвячених розробці алгоритмів оздоровлення студентів спеціальних медичних груп у навчальному процесі.

**Аналіз досліджень та публікацій.** За даними статистичних досліджень спостерігається тенденція до зростання загальної захворюваності учнівської та студентської молоді, збільшення поширеності неінфекційних хронічних захворювань [1, с. 142]. За даними вибірових досліджень майже 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, більше половини (52,6%) з них мають морфо-функціональні відхилення різного характеру, а у 36-40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання. Відповідно до цих показників, збільшується й кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи. У зв'язку з цим, виникає необхідність впровадження системних заходів щодо підвищення рівня здоров'я студентів та організації їх активного відпочинку протягом всього навчання у вищому навчальному закладі. Даними питаннями займалися велика кількість дослідників. На думку вчених (Н. Завидівська [6], А. Цьось [8]), щоб досягти помітних результатів у поліпшенні фізичного та психічного здоров'я потрібні принципово нові підходи й технології, що базуються на морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхні інтереси та схильності; Л. Сущенко [7], доводить, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, що відповідають індивідуальним особливостям організму людини; (О. Дубогай [5], Г. Грибан [4]) розглянуті комплексні підходи, щодо формування мотивації до рухової активності студентів вищих навчальних закладів, та запропонована теорія і технологія формування культури здоров'я студентів. Проблемою створення сприятливого середовища, або особистісно-орієнтованого підходу в освіті, протягом останнього десятиліття займаються також визнані міжнародної науковою спільнотою провідні вчені Bergier B. [11], H.Hekgauzen [10], N. Humphrey, A. Lendrum, A. Barlow [12], A. Pilawska [13], N. Maivorsdotter [14] та інші.

Однак, використання даних численних досліджень студентів вельми скрутно через відмінності в умовах навчання і побутових умов студентів, в характері організації фізичного виховання та ін. Практично дуже мало наукових досліджень присвячено розробці програм занять зі студентами з ослабленим здоров'ям у позанавчальний час. Все це дозволяє вважати, що розробка та обґрунтування здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів, які належать до спеціальної медичної групи, з використанням диференційованих програм є сучасним та актуальним дослідженням. Важливість проблеми зумовила необхідність виконання даного дослідження.

**Мета дослідження** – аналіз сучасних здоров'язберігаючих технологій, здійснити психолого-педагогічне обґрунтування необхідності виділення принципу фізкультурно-оздоровчої спрямованості фізичного виховання на заняттях зі студентами спеціальних медичних груп у вищому технічному навчальному закладі.

Для досягнення мети дослідження були поставлені відповідні задачі:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та інформацію щодо впровадження і використання здоров'язберігаючих та оздоровчих технологій в навчальний процес вищого навчального закладу.
2. Провести соціологічне дослідження серед студентів спеціальних медичних груп.
3. Здійснити психолого-педагогічне дослідження.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, психолого-педагогічне спостереження, анкетування, методи психологічної діагностики, антропометричні виміри, фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби), методи рухових тестів, культурологічний аналіз індивідуальних стилів життя студентської молоді

та висококваліфікованих спеціалістів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Головним завданням сучасної національної системи освіти є підготовка кваліфікованого та конкурентоспроможного фахівця, який не лише володіє певним рівнем знань, умінь і навичок, але й може практично використовувати їх для досягнення поставленої мети. За таких умов сучасна освіта має забезпечувати формування сукупності інтегрованих знань, умінь та якостей особистості – професійну компетентність фахівця. Тому актуальною є проблема формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх висококваліфікованих фахівців. В даний час, процес навчання у ВНЗ характеризується засвоєнням великого обсягу інформації в короткі терміни, технізацією навчального процесу, частими інноваціями педагогічного процесу. Безумовно, це не може не позначитися на психоемоційному та психофізичному стані студентів. Статистичні дані свідчать про збільшення кількості студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи за останні п'ять років, що природним чином впливає на зниження фізичного рівня, психоемоційного стану та професійно-прикладних якостей майбутнього висококваліфікованого фахівця. В Дніпровському державному технічному університеті за останні роки простежується чітка тенденція до збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Результати багаторічних досліджень способу життя і стану здоров'я студентської молоді, проведених в університеті свідчать, що одним з основних чинників ризику розвитку функціональних розладів у студентів спеціальних медичних груп є низька рухова активність (41% юнаків і 59% дівчат), що в поєднанні з нераціональним харчуванням (39% та 61% осіб відповідно) призводить до надлишкової маси тіла (31% юнаків і 69% дівчат). Задовільно оцінили стан свого організму на даний час 29,8% юнаків і 34,2% дівчат. Значно більша кількість студентів була не задоволена станом свого організму, це 70,2% юнаків і 65,8% дівчат. В даний час регулярно займаються фізичною культурою лише 8 % опитаних – юнаки 68% і 32% дівчат; епізодично – переважна кількість студентів (63 %): 44% юнаків і 56% дівчат. Не мають бажання займатися фізичною культурою або не бачать в цьому сенсу 29% респондентів (36% дівчат та 64% юнаків).

Сучасний спосіб життя людини, її вигляд і манери поведінки, які напрацьовані в процесі соціалізації та виховання, формуються та підтримуються завдяки систематичним тренуванням та зусиллям [8, с.11]. Тож поряд із увагою до стилю одягу, дієти, косметико-оздоровчим процедурам, фізична культура та спорт стають визначальними у формуванні іміджу людини. Здоровий дух, самодисципліна та воля до дії – такі характеристики успішної людини сучасності – і всі вони можуть бути досягнуті завдяки регулярній фізичній активності. Більшість тих, кого в глобальному світі знають і шанують, намагаються відповідати саме цим критеріям. Знаменитості світового рівня демонструють образ здорової особистості.

Говорячи про низький рівень фізичного та психологічного здоров'я основної маси студентів і, зокрема студентів, які належать до спеціальних медичних груп, ми акцентуємо на актуальності формування здоров'язберігаючого освітнього середовища [3, с.74]. Сприятливо-орієнтоване середовище в фізичному вихованні є головною передумовою поліпшення здоров'я студентської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження; гармонійне поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю; організацію збалансованого харчування тощо. Головними ознаками такого середовища має бути оптимальне поєднання методів, форм, засобів навчання, їх відповідність здібностям та віковим особливостям студентської молоді; проведення експериментального впливу нових навчально-методичних засобів на здоров'я студентів, дотримання режиму рухової активності, створення емоційно сприятливої атмосфери навчання, культивування здоров'я тощо. За результатами анкетного дослідження проведеного зі студентами спеціальної медичної групи встановлено, що 42,4% оцінили свій стан здоров'я як поганий. Серед основних причин, які заважають регулярним заняттям фізичними вправами визначено: відсутність вільного часу 72,2%; не вміння планувати свій вільний час 39,8%; стан здоров'я 42,6%; скрутне фінансове становище 20,8%; відсутність бажання, інтересу 20,4% тощо (див. таблиця 1).

Таблиця 1

Основні причини, які заважають студентській молоді у регулярних заняттях фізичними вправами, %

№ п/п	Варіанти запропонованих відповідей	Студенти		
		1 курс	2 курс	3 курс
1	Відсутність вільного часу	68,8	67,4	75,6
2	Відсутність бажання, інтересу	28,4	17,2	17,6
3	Відсутність сучасного спортивного інвентарю	78,5	78,8	81,4
4	Поганий стан спортивних споруд	82,2	88,4	89,7
5	Не вміння планувати свій вільний час	37,6	38,4	43,2
6	Скрутне фінансове становище	24,4	26,8	46,8
7	Стан здоров'я	85,6	76,4	76,2
8	Інші причини	-	-	-

У сприятливо-орієнтованому середовищі, при застосуванні здоров'язберігаючих технологій метою є підвищення рівня фізичного здоров'я, мотивації до здорового способу життя, організації свого рухового режиму, що адекватний власному стану не тільки у навчальних заняттях з фізичного виховання, але і у позанавчальний час. Для студентів спеціальних медичних груп важливими є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й адресна корекція порушених функцій організму за алгоритмами оздоровлення, забезпечуючи при цьому дію на організм лікувально-оздоровчого впливу, яка зростає.

Психолого-педагогічне дослідження проводилось в три етапи. На I етапі (перший курс) ставилися такі задачі: отримання первинної інформації (анкетування); отримання практичних показників по ЗФП (контрольні нормативи та

тести). На II етапі (другий та третій курси): психолого-педагогічне спостереження; надання теоретичного матеріалу; отримання показників з ЗФП та ігрових видів спорту. На III етапі (четвертий курс): отримання підсумкової інформації про рівень фізичного здоров'я, мотивації до здорового способу життя, організації свого рухового режиму. На теоретичних заняттях студентів I курсу знайомили з тими якостями, які забезпечують успішне опанування професійними навичками. Надавалася інформація про способи діагностики загальної і спеціальної фізичної підготовленості і методичні матеріали з її визначення та оцінки. На практичних заняттях проводилося тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовленості, надавалася інформація про зміст і методику складання індивідуальних програм самостійних занять.

Спираючись на власні багаторічні дослідження по реалізації технологій збереження здоров'я, а також на процес формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів в ДДТУ та сучасну технологію здорового способу життя (E Yugova) [11], ми розробили модель «здорової поведінки» для студентів спеціальних медичних груп. З студентами спеціальних медичних груп проводились психокорекційні тренінги з використанням інтерактивних методів навчання, давалася психологічна настанова на досягнення нормативного рівня розвитку загально-фізичних і професійно-прикладних фізичних якостей, які сприяють загальному безпечному рівню фізичного здоров'я і успішному опануванню професійними навичками.

Також на першому етапі було проведено статистичне опитування, в якому прийняло участь 120 респондентів – студенти першого курсу різних факультетів денної форми навчання. Проаналізувавши отримані дані, ми встановили: головною ціллю занять з фізичного виховання для студентів є отримання заліку з як одного з багатьох заліків в програмі навчання (72%); фізичне виховання складовою всебічного розвитку та як інструмент виховання вольових якостей вважають 8% опитаних (кожен); 12 % – як інструмент підготовки до трудової діяльності (див. рисунок 1).

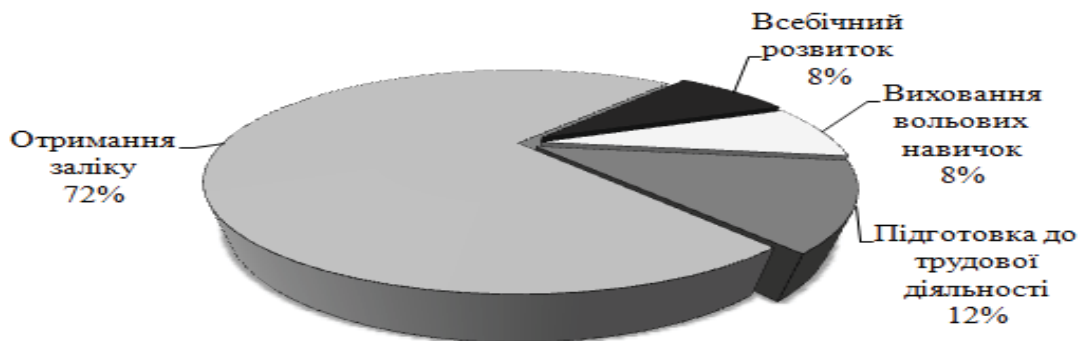


Рисунок 1 – Мотиваційна складова до занять з фізичного виховання студентів I курсу ДДТУ

На заключному етапі було теж проведено анкетування та встановлено, що головним на заняттях з фізичного виховання залишилося отримання заліку 52%, але ця частка значно зменшилась на користь таких показників як підготовка до трудової діяльності –15%, на всебічний розвиток – 16% і на виховання вольових якостей – 17% (див. рисунок 2).

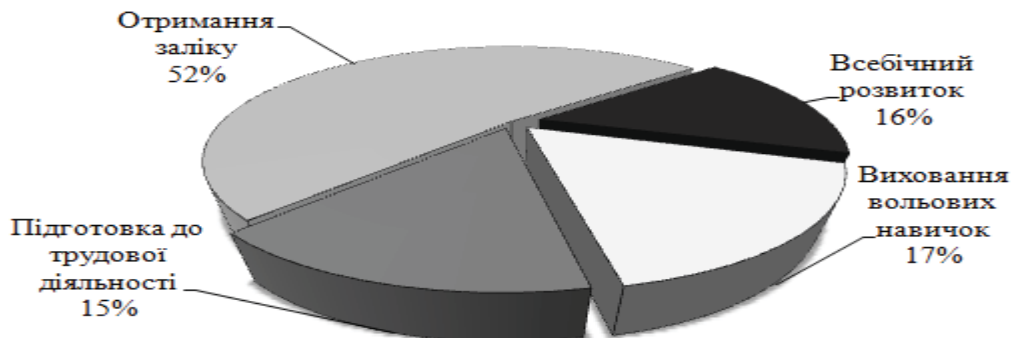


Рисунок 2 – Мотиваційна складова до занять з фізичного виховання студентів III курсу ДДТУ

Розробка та застосування здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів, які належать до спеціальних медичних груп, що враховує індивідуальні особливості студентів та передбачає чітке дозування фізичного навантаження відповідно до поставленого діагнозу спільно з профілактичними і оздоровчими засобами відновлення організму, робить даний напрям актуальним.

**Висновки.** Вивчення стану питання про використання здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентів за даними літературних джерел свідчить, що у більшості вищих навчальних закладів слабо використовується наявний потенціал для збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах донині орієнтовано на досягнення нормативних вимог, на реалізацію декларованої державної програми, а не на задоволення потреби у руховій активності кожного студента, без урахування його інтересів та мотивів. У результаті цього з кожним роком збільшується кількість студентів, які мають порушення у стані здоров'я і належить до спеціальних медичних груп. Це дозволяє нам вважати, що



розробка і обґрунтування здоров'яформуючих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп є сучасною і актуальною. Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягатимуть у розробці програми занять для студентів спеціального відділення.

#### Література

1. Алкемайер Т. Социология спорта. Телесные практики субъективации и самоинсценировки / Т. Алкемайер // Логос. – 2006. – №3. – С. 141–146.
2. Воронін Д. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 / Д. Є. Воронін. – Херсон : Херсон. держ. ун-т. рсон, 2006. – С. 193.
3. Гладощук О. Освітнянський простір вищого навчального закладу як середовище формування фізичної культури студентської молоді / О.Г. Гладощук // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2015. – С. 72-78.
4. Грибан Г. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. – С. 18–25.
5. Дубогай О. Наукові і методичні розробки інноваційних підходів до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / О.Д. Дубогай, М.В. Євтушок // Науковий часопис Нац. пед. університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наукове видання. Вип. 6 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 96–106.
6. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 2(10). – 2010. – С. 50–54.
7. Сущенко Л. Про фізичне виховання як педагогічний процес цілеспрямованого формування рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей / Л.П. Сущенко, С.М. Кравченко // Фізичне виховання у вищій школі та його роль у підготовці спеціалістів : матеріали II Регіон. конф. – Запоріжжя : ЗНТУ. – 2003. – С. 67–69.
8. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А.В. Цьось, Є.О. Котов, В.Я. Ковальчук // Науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 20: Педагогічні науки. – С. 10–15.
9. Bergier V. Factors determining physical activity of Ukrainian students / V. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2014. – Vol. 21. – №. 3. – S. 613–616.
10. Hekgauzen H. Motivacija i dejatel'nost' [Motivation and activity] / H. Hekgauzen // St. Petersburg, Piter publ. – Moscow, Smysl publ., 2014.
11. Yugova E. Healthy lifestyle as pedagogical category / E. Yugova // II Science, Technology and Higher Education. Westwood, Canada. 2013. P. 701–705.
12. Humphrey N. Achievement for All: Improving psychosocial outcomes for students with special educational needs and disabilities. Research in Developmental Disabilities / N. Humphrey, A. Lendrum, A. Barlow, M. Wigelsworth, G. Squires. – 2013. – vol.34(4). – pp. 1210–1225.
13. Pilawska A. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilawski, W. Petrynski. – Katowice : GWSH, 2003. – 144 s.
14. Maivorsdotter N. Aesthetic experience as an aspect of embodied learning: stories from physical education student teachers / N. Maivorsdotter, S. Lundvall // Sport, Education and Society. – 2009. – vol.14(3). – pp. 265–279.
15. Mercier K. Assessing Student Achievement in Physical Education for Teacher Evaluation / K. Mercier, S. Doolittle // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2013. – vol.84(3). – pp. 38–42.

*Глиняна О.О., Буць Д.О.*

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

#### ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ НАБРЯКАХ НИЖНІХ КІНЦІВОК

*Проведений аналіз можливого використання кінезіотейпінга при набряках для відновлення нормального лімфообігу в кінцівках. Розглянуто методики комбінованого кінезіотейпування латеральної та медіальної частини ступні та нижньої кінцівки віялоподібним тейпом. Дія кінезіотейпа дозволяє підвищити ефективність відновлення лімфатичного кровообігу за короткий термін без обмежень в повсякденному та активному житті людини.*

**Ключові слова:** набряк, кінезіотейпінг, лімфатична система, нижня кінцівка, методика, корекція.

*Глиняна О.А., Буць Д.А. Особенности кинезиотейпирования при отеках нижних конечностей. Проведенный анализ возможного использования кинезиотейпінга при отеках для восстановления нормального лимфоток в конечностях. Рассмотрены методики комбинированного кинезиотейпування латеральной и медиальной части ступни и нижней конечности веерообразным тейпом. Действие кинезиотейпа позволяет повысить эффективность восстановления лимфатического кровообращения за короткий срок без ограничений в повседневной и активной жизни человека.*

**Ключевые слова:** отек, кинезиотейпінг, лимфатическая система, нижняя конечность, методика, коррекция.

*Glynyana O. O., Buts D. O. The article represents the analysis of the possible use of kinesiotherapy with edema to*