

М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов

45.0
К 28

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет
имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации

М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

Рекомендовано

*Координационным советом по области образования
«Здравоохранение и медицинские науки»
в качестве учебного пособия для обучающихся по основным
профессиональным образовательным программам
высшего образования – программам ординатуры
по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина»*



Москва 2016

УДК 615.466;616-036.82/.85;61:796/799

ББК 53.59

К 28

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы*

Рецензенты:

ГАВРИЛОВА Е.А. – заведующая кафедрой лечебной физкультуры и спортивной медицины ФГБОУ ВО Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И.Мечникова Минздрава России, профессор, д.м.н.

ЧЕРКАСОВА В.Г. – заведующая кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера Минздрава России, профессор, д.м.н.

Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е.

К 28

Основы спортивного тейпирования. Учебное пособие / Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е. – М.: Спорт, 2016. 120 с. (Илл.)

ISBN 978-5-906839-70-1

Учебное пособие включает в себя основные принципы работы по методике спортивного тейпирования. Последовательно освещены вопросы анатомии и физиологии, а так же показания к применению спортивного тейпирования. Впервые на русском языке подробно описана история возникновения методики спортивного жесткого тейпирования и ее дальнейшее развитие. Особое внимание уделено ее основным отличиям от других техник тейпирования. Так же подробно разобраны вопросы биомеханики и нормальной анатомии суставов. Пособие содержит основные классические аппликации методики спортивного тейпирования. Техники и виды аппликаций, представленные в книге, основаны на опыте их применения в международном медицинском сообществе, профессиональными тренерами по физической подготовке и рекомендованы к использованию кафедрой спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ им. И.М. Сеченова и Национальной ассоциацией специалистов по кинезиологическому тейпированию.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по программам подготовки кадров высшей квалификации – программам ординатуры по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина».

ББК 53.59



ISBN 978-5-906839-70-1

© Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е., текст 2016
© Издательство «Спорт», издание, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Введение | 5 |
| Глава 1. История методики спортивного тейпирования | 6 |
| Глава 2. Общие вопросы спортивного тейпирования | 10 |
| 2.1. <i>Виды материалов для спортивного тейпирования и принципы работы с ними</i> | 10 |
| 2.2. <i>Свойства спортивных тейпов</i> | 12 |
| 2.3. <i>Анатомия и терминология спортивного тейпирования</i> | 12 |
| 2.4. <i>Показания к применению методики спортивного тейпирования</i> | 15 |
| 2.5. <i>Противопоказания к применению методики спортивного тейпирования</i> | 16 |
| 2.6. <i>Условия и меры предосторожности при работе со спортивным тейпом</i> | 16 |
| 2.7. <i>Подготовка к процедуре спортивного тейпирования</i> | 18 |
| 2.8. <i>Нанесение и удаление аппликации спортивных тейпов</i> | 19 |
| 2.9. <i>Основные виды аппликаций и показания к ним</i> | 23 |
| Глава 3. Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы | 26 |
| 3.1. <i>Анатомия и биомеханика голеностопного сустава и стопы</i> | 26 |
| 3.2. <i>Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы.</i> <i>Острый период</i> | 29 |
| 3.3. <i>Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы.</i> <i>Период реабилитации и тренировочного процесса</i> | 34 |
| Глава 4. Спортивное тейпирование коленного сустава | 56 |
| 4.1. <i>Анатомия и биомеханика коленного сустава</i> | 56 |
| 4.2. <i>Спортивное тейпирование коленного сустава.</i> <i>Острый период</i> | 58 |
| 4.3. <i>Спортивное тейпирование коленного сустава.</i> <i>Период реабилитации и тренировочного процесса</i> | 62 |
| Глава 5. Спортивное тейпирование тазобедренного сустава | 74 |
| 5.1. <i>Анатомия и биомеханика тазобедренного сустава</i> | 74 |
| 5.2. <i>Спортивное тейпирование тазобедренного сустава.</i> <i>Острый период</i> | 76 |
| 5.3. <i>Спортивное тейпирование тазобедренного сустава.</i> <i>Период реабилитации и тренировочного процесса</i> | 78 |

| | |
|---|------------|
| Глава 6. Спортивное тейпирование плечевого сустава | 81 |
| 6.1. Анатомия и биомеханика плечевого сустава | 81 |
| 6.2. Спортивное тейпирование плечевого сустава. Острый период | 83 |
| 6.3. Спортивное тейпирование плечевого сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса | 86 |
| Глава 7. Спортивное тейпирование локтевого сустава | 91 |
| 7.1. Анатомия и биомеханика плечевого сустава | 91 |
| 7.2. Спортивное тейпирование плечевого сустава. Острый период | 93 |
| 7.3. Спортивное тейпирование плечевого сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса | 95 |
| Глава 8. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава | 98 |
| 8.1. Анатомия и биомеханика лучезапястного сустава | 98 |
| 8.2. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава. Острый период | 99 |
| 8.3. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса | 102 |
| Приложение 1. Отличительные особенности различных методов тейпирования и видов тейпов | 105 |
| Приложение 2. Нормальный объем движения в суставах | 106 |
| Тестовые задания для самоконтроля | 108 |
| Ответы на задания для самоконтроля | 116 |
| Рекомендуемая литература | 116 |