

УДК 796.413/.418+614.82
ББК 75.0+75.6
Ж 50

Рецензенты:

*к.п.н., профессор Биндусов Е.Е.
к.б.н., доцент Стрельникова И.В.*

Ж 50 Желандинова, Д. Ю. Кинезиотейпирование в чирлидинге и чир спорте : учебно-методическое пособие / Д. Ю. Желандинова, Е. В. Тучков ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2019. – 72 с. : ил.

В учебно-методическом пособии «Кинезиотейпирование в чирлидинге и чир спорте» представлены правила техники безопасности во время проведения тренировок и организации соревнований команд. Авторами приведен перечень наиболее часто встречающихся повреждений и травм, которым подвержены чирлидеры, а также причины их возникновения.

Раскрываются особенности кинезиотейпирования и механизмы работы тейпа. Приведены основные методы тейпирования при наиболее распространенных травмах в чирлидинге и чир спорте.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура» и 38.03.02 «Менеджмент», а также может представлять интерес для тренеров, спортсменов и врачей команд по чирлидингу и чир спорту, инструкторов ЛФК, слушателей ФПК.

ББК 75.0+75.6

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК
в качестве учебно-методического пособия*

© Желандинова Д.Ю., Тучков Е.В. Е.М., 2019

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
Введение	5
Глава I. Вид спорта «Чирлидинг»	6
1.1. Краткий экскурс в историю.....	6
1.2. Дисциплины чирлидинга.....	8
Глава II. Правила техники безопасности во время проведения тренировок по чирлидингу и чирспорту.....	19
2.1. Обязанности тренера и спортсмена по соблюдению техники безопасности.....	19
2.2. Причины возникновения повреждений и травм.....	20
Глава III. Приемы помощи и страховки в чирлидинге и чир спорте..	22
3.1. Прием помощи.....	22
3.2. Прием страховки.....	22
Глава IV. Травмы в чирлидинге и чир спорте.....	24
4.1. Ушиб.....	24
4.2. Гематома.....	24
4.3. Вывих.....	25
4.4. Растяжение.....	25
Глава V. Кинезиотейпирование. Общие правила тейпирования.....	27
5.1. Понятие «Кинезиотейпирование».....	27
5.2. Устранение боли.....	28
5.3. Улучшение кровообращения и движения лимфы.....	29
5.4. Регулирование работы мышечной системы.....	30
Глава VI. Основные техники тейпирования.....	32
6.1. Виды аппликаций и особенности их нанесения.....	32
6.2. Основные техники тейпирования.....	35
6.3. Методы снятия тейпа.....	39
Глава VII. Методы тейпирования при наиболее распространенных травмах в чирлидинге и чир спорте.....	42
7.1. Аппликация при повреждении ахиллова сухожилия.....	42
7.2. Аппликация при растяжении мышцы на примере икроножной мышцы.....	43
7.3. Аппликация при растяжении мышцы на примере прямой мышцы бедра.....	45
7.4. Аппликация при повреждении запястья.....	46
7.5. Аппликация при ушибе на примере ушиба плеча.....	52
7.6. Аппликация при хроническом вывихе плеча.....	56
7.7. Аппликация при повреждении лодыжки.....	60

7.8. Аппликация при повреждении колена.....	62
7.9. Аппликация при повреждении шеи.....	66
7.10. Аппликация при повреждении нижней части спины.....	65
Список использованной литературы и интернет ресурсов.....	71