

УДК 796:[616-036/82/.85:615.811/.832](075.8)

ББК 75.0

Т 92

Рецензенты:

кандидат биологических наук, доцент Осадченко И.В.

кандидат медицинских наук, доцент Лактионова Т.И.

Тучков, В.Е. Кинезиотейпирование в спорте : учебно-методическое пособие / В. Е. Тучков, И. В. Стрельникова, И. А. Суздалева; Моск. гос. акад. физ. культуры — Малаховка, 2016. - 84 с.

Учебно-методическое пособие раскрывает особенности и содержание кинезиотейпирования, основные виды использования тейпов в качестве физиотерапевтического инструмента, возможности применения в области спортивной медицины и реабилитации

Учебно-методическое пособие рекомендовано бакалаврам, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «ФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», магистрантам и аспирантам вузов физической культуры, а также специалистам, имеющим среднее или высшее медицинское образование, массажистам, инструкторам ЛФК, слушателям ФПК.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебного-методического пособия*

© Тучков В. Е., Стрельникова И. В., Суздалева И. А., 2016 г.

©ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016.

Содержание

Глава I . ВВЕДЕНИЕ В КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ.....	4
1.1. Введение.....	4
1.2. Противопоказания.....	5
1.3. Механизмы работы.....	5
1.4. Виды аппликаций.....	9
1.5. Общие правила тейпирования.....	10
1.6. Методы снятия тейпа.....	12
1.7. Вопросы для самоконтроля.....	14
Глава II. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ	15
2.1. Техники тейпирования.....	15
2.2. Мышечное тейпирование.....	19
2.3. Корректирующие методики.....	23
2.3.1. Послабляющая коррекция.....	23
2.3.2. Лимфатическая коррекция.....	28
2.3.3. Механическая коррекция.....	32
2.3.4. Связочно-сухожильная коррекция.....	35
2.3.5. Функциональная коррекция.....	39
2.3.6. Фасциальная коррекция.....	42
2.3.7. ЭДФ тейпирование.....	46
2.4. Вопросы для самоконтроля.....	55
Глава III. КОМБИНИРОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ.....	56
3.1 Аппликация «холодное колено».....	56
3.2 Аппликация «холодное плечо».....	60
3.3 Аппликация «горячее колено».....	63
3.4 Аппликация «горячее плечо».....	67
3.5 Аппликация при тоннельном синдроме.....	69
3.6 Аппликация «солнышко» при боли в пояснице.....	73
3.7 Аппликация для расслабления шейного отдела.....	76
Литература.....	80