

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**

*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

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

<b>Глава 6. Спортивное тейпирование плечевого сустава .....</b>	<b>81</b>
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
<b>Глава 7. Спортивное тейпирование локтевого сустава .....</b>	<b>91</b>
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
<b>Глава 8. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава .....</b>	<b>98</b>
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
<b>Приложение 1. Отличительные особенности различных методов тейпирования и видов тейпов .....</b>	<b>105</b>
<b>Приложение 2. Нормальный объем движения в суставах .....</b>	<b>106</b>
<b>Тестовые задания для самоконтроля .....</b>	<b>108</b>
<b>Ответы на задания для самоконтроля .....</b>	<b>116</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>116</b>