

Учебно-методическое пособие рекомендовано
Экспертно-методическим советом ИСиФВ РГУФКСМиТ
Протокол № _____ от «__» _____ 201__ г.

Учебно-методическое пособие «Основы профилактики плоскостопия у юных теннисистов» по дисциплине «Теория и методика в избранном виде спорта (теннис)» для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в теннисе».

Составитель:

Джумок Александр Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики тенниса РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики гандбола РГУФКСМиТ.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ВВЕДЕНИЕ.....	4
2.	АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ СТОПЫ.....	6
3.	ПЛОСКОСТОПИЕ: ПОНЯТИЕ, ФОРМЫ, ВИДЫ, ПРИЧИНЫ И ОСОБЕННОСТИ.....	11
4.	ОСОБЕННОСТИ НАРУШЕНИЯ СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ....	14
5.	ОСОБЕННОСТИ НАРУШЕНИЙ СВОДОВ СТОП У СПОРТСМЕНОВ.....	16
6.	СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ.....	20
7.	ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЕЧНО-СУСТАВНОГО АППАРАТА СТОПЫ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ.....	24
8.	ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ ТЕННИСИСТОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.....	29
8.1.	Показатели физической подготовленности юных теннисистов с плоскостопием и без.....	31
8.2.	Показатели психомоторного состояния юных теннисистов с плоскостопием и без.....	35
9.	ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ.....	37
9.1.	Физические упражнения.....	37
9.2.	Самомассаж.....	48
9.2.1.	Техника самомассажа при плоскостопии у юных теннисистов..	49.
9.2.2.	Обучение технике самомассажа.....	51
9.3.	Кинезиотейпирование.....	52
9.3.1.	Техника кинезиотейпирования при плоскостопии у юных теннисистов.....	60
9.4.	Гидропроцедуры.....	66
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	67
	Приложение 1.....	79
	Приложение 2.....	80