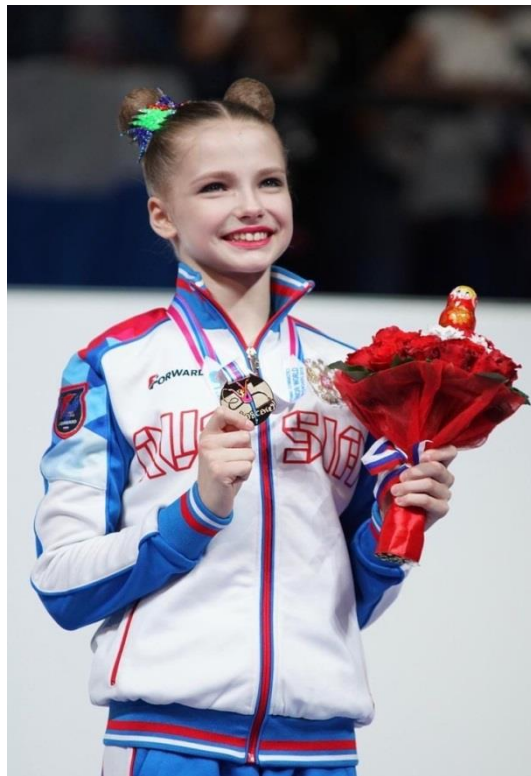


# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

на базе ГБПОУ «НОУОР имени  
В.С.Тишина»



Подготовила:  
массажист врачбно-физкультурного  
диспансера Нижнего Новгорода  
Преснякова С.А.

Нижний Новгород 2020

# ТИШИНА НАТАЛЬЯ БОРИСОВНА



Почетный мастер спорта (художественная гимнастика, 1969)

Заслуженный тренер России

Заслуженный работник физической культуры РФ

Лауреат премии Нижнего Новгорода в области  
физкультуры и спорта

Член исполкома Федерации художественной гимнастики  
России.

Тренер-преподаватель по художественной гимнастике в  
«НОУОР имени В.С.Тишина» г. Нижнего Новгорода

Обладательница Кубка СССР (1968)

Тренер Олимпийских чемпионок – Беловой И., Посевиной  
Е., Шкурихиной Д

Вице-президент Федерации художественной гимнастики  
Нижегородской области

Главный тренер сборной Нижегородской области

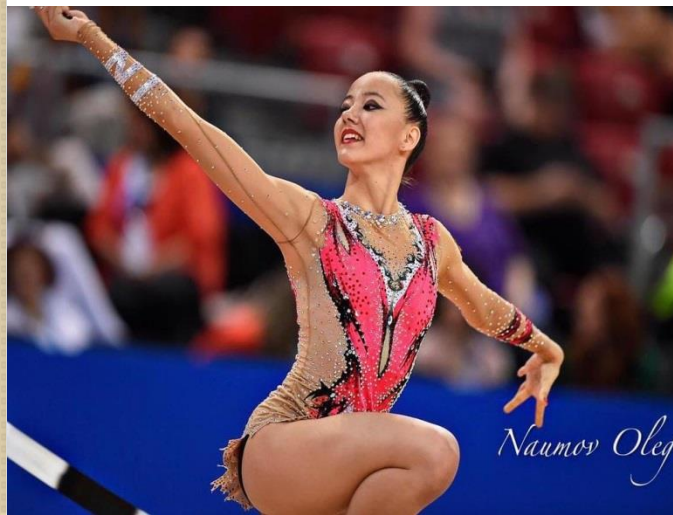




## АНИКИНА ВИКТОРИЯ ЕВГЕНЬЕВНА



Заслуженный тренер России  
Заслуженный мастер спорта  
Чемпионка Европы среди  
юниоров в личном зачете  
Чемпионка мира в групповых  
упражнениях  
Тренер молодежной сборной  
команды по групповым  
упражнениям 2005-2008 г.г  
Судья Международной  
категории  
Судья Первых юношеских  
Олимпийских Игр в Сингапуре



## КИРНУС ЛАРИСА НИКОЛАЕВНА



Мастер спорта

Чемпионка России в групповых  
упражнениях

Тренер-преподаватель высшей  
категории

Заслуженный тренер России

Высшая квалификационная  
категория





# АБРАМЕНКОВА ЕЛЕНА ЛЬВОВНА



Заслуженный тренер  
России  
Тренер спортивной  
сборной команды  
Нижегородской  
области в групповом  
упражнении-  
многоборье, юниорки



# ПРЕСНЯКОВА СВЕТЛАНА АНАТОЛЬЕВНА

Массажист высшей категории отделения художественной  
гимнастики

Сфера моих профессиональных интересов:



Лечебная физкультура

(сертификат специалиста, 2016 г)

Медицинский массаж

(сертификат специалиста, 2014г)

Точечный лечебный массаж

(удостоверение от 1992 г)

Основы кинезиотейпирования

(сертификат .....

Применение кинезиотейпирования  
в педиатрии

(сертификат .....

Основы мануально-мышечного тестирования  
и биомеханики человека

(сертификат .....

Основы работы с эспандером

Основы кросстейпирования

Основы спортивного жёсткого тейпирования



## Спортивный массаж — вид массажа, который применяется в спортивной практике с целью:

- совершенствования физических качеств
- подготовки спортсмена к выполнению физических упражнений
- достижения спортивной формы и более длительного ее сохранения
- восстановления и повышения работоспособности перед соревнованиями
- борьбы с утомлением
- профилактики и лечения травм



**По локализации различают два вида спортивного массажа:**

- общий, когда массируется все тело спортсмена (60 мин)
- частный (локальный), когда массируется определенная часть тела (от 3 до 25 мин)

**По целевой направленности спортивный массаж делится на:**

- Тренировочный ( массаж, способствующий повышению тренированности; массаж, сохраняющий спортивную форму; массаж, повышающий физические качества)
- Предварительный ( разминочный; в предстартовых состояниях – тонизирующий, успокаивающий; согревающий; мобилизующий)
- Восстановительный

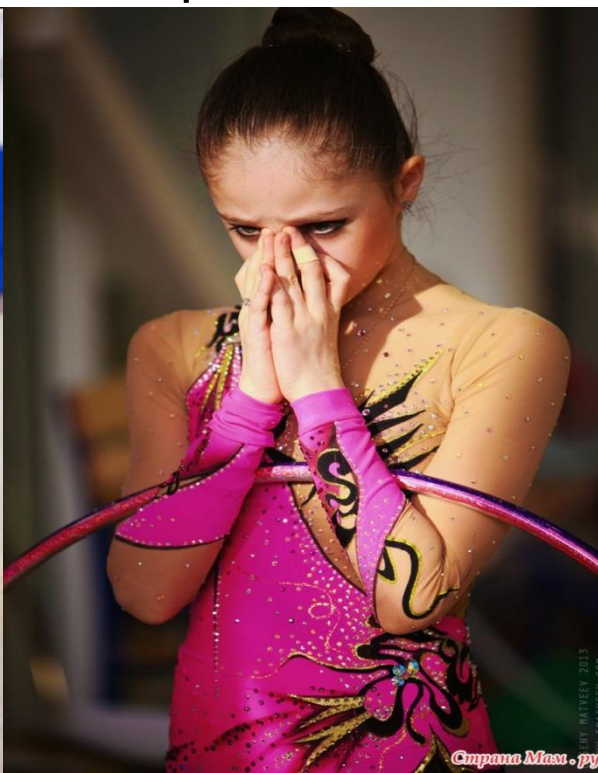
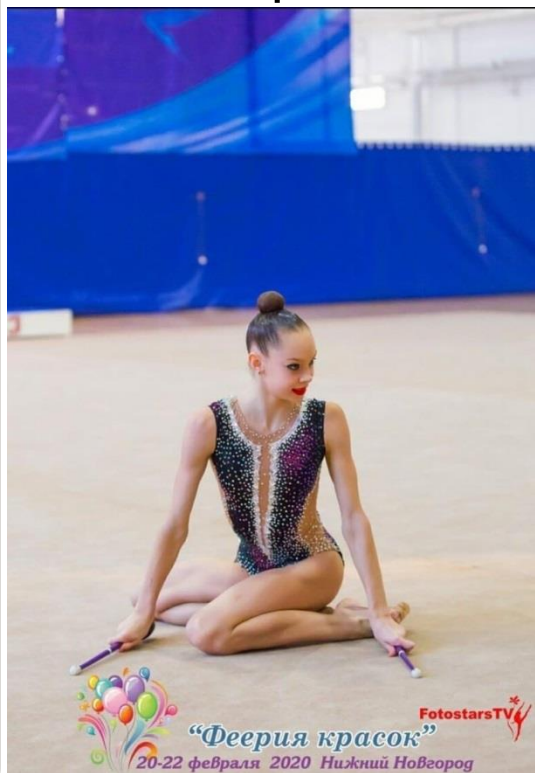




## Предстартовые состояния

Различают три разновидности эмоций, характеризующих предстартовое состояние:

- боевая готовность к предстоящему соревнованию (положительная реакция);
- предстартовая лихорадка (резко повышенная реакция);
- стартовая апатия (резко пониженная реакция).



# Классический медицинский массаж





# Основы спортивного жёсткого тейпирования



# Кинезиотейпирование в спорте



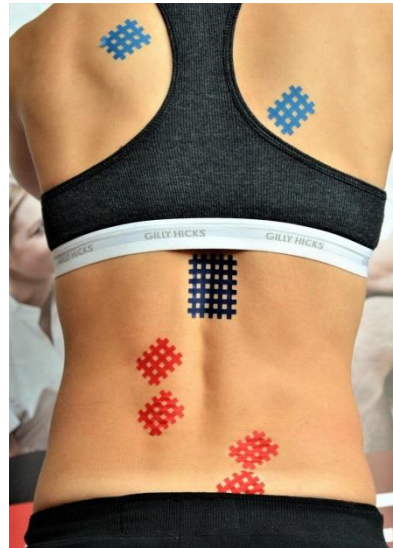
©2018 Dmitry Kornev

MedicalTaping.Ru

MedicalTaping.Ru



# Кросстейпирование в спорте



# Основы работы с эспандером





# Мануально-мышечное тестирование и биомеханика человека



**МАНУАЛЬНО-МЫШЕЧНОЕ  
ТЕСТИРОВАНИЕ  
И БИОМЕХАНИКА ЧЕЛОВЕКА**

**КУРС  
Михаила Касаткина**



ЗАПАДНО-СИБИРСКИЙ ЦЕНТР  
МАССАЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

# Лечебная физкультура





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

