

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

доцент Бахарева А.А., доцент Власова Н.А., доцент Левашов П.Н

**МАССАЖ**

Методические рекомендации

для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для  
самостоятельного изучения дисциплины студентам по специальности  
032101.65 «Физическая культура и спорт»

Москва-2012

Утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом Института туризма, рекреации  
реабилитации и фитнеса ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 20 от «03» июля 2012 г.

Бахарева А.А., Власова Н.А., Левашов П.Н.

Массаж: Методические рекомендации для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины студентам специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2012. – 67 с.

Рецензент: доцент, к.м.н. Ткаченко С.А.

Методические рекомендации содержат задания и учебный материал по основным темам учебной программы для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины студентам специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт»

### **Актуальность и социальная значимость курса в подготовке кадров.**

В настоящее время трудно назвать такую область медицины, физической культуры, спорта, туризма и быта цивилизованного человека, в которой массаж не получил бы широкого распространения. Особенно большое значение имеет массаж в учебно-тренировочном и соревновательном процессах спортсменов высокого класса. Своевременное и умелое применение массажа, являющегося неотъемлемой основной частью реабилитации после повреждений и заболеваний, связанных с занятиями спортом, физкультурой и в значительной степени способствует ускорению срока восстановления здоровья и работоспособности.

Современный спорт предъявляет очень большие требования к организму спортсмена. Для роста спортивных достижений (одновременно сохранения здоровья) необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса с использованием всего арсенала средств, направленных на повышение работоспособности спортсменов. Массаж является одним из наиболее эффективных и доступных средств, направленных на экспресс-подготовку к старту, профилактику травматизма и заболеваний, связанных с различными видами спорта, восстановлению (в более короткие сроки) и повышению спортивной работоспособности.

### **Роль и место курса в структуре учебного плана.**

Массаж занимает значительное место в профессионально-педагогической подготовке специалиста в сфере физической культуры и спорта. Учитывая повышение физической и психологической нагрузки в сфере профессиональной деятельности по физической культуре и спорту, в повседневной жизни человека, увеличение травматизма и заболеваний, проблемы восстановления и повышения работоспособности, поддержания и

сохранения здоровья средствами массажа остаются актуальными и жизненно необходимыми.

### **Цель курса**

Подготовка специалистов, способных к целостному и систематическому анализу сложных проблем современной жизни общества на основе системного подхода к деятельности в профессиональной среде. Необходимо создать у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» 032101.65, понятие об общих принципах и методических правилах использования спортивного массажа в системе физической культуры, спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям в процессе трудовой деятельности.

### **Задачи курса**

- изучение истории развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основ массажа, показаний и противопоказаний к массажу, систем, форм и методов массажа;
- изучение физиологических механизмов влияния массажа на системы, ткани, органы и организм человека в целом.
- изучение техники и методики приемов массажа;
- изучение частных методик сеансов массажа отдельных частей тела и овладение методикой сеанса общего массажа.
- изучение особенностей различных видов массажа и основ методики применения массажа в лечебной и спортивной практике, а также в повседневной жизни человека.
- изучение частных методик тренировочного, предварительного и восстановительного массажа в различных видах спорта;
- изучение особенностей сеансов массажа при повреждениях и заболеваниях, связанных с видом спорта;
- изучение использования термо-, гидро-, физиопроцедур в сочетании с массажем;

- привитие студентам навыков массажистов в процессе учебных занятий в спортивно-педагогической практике, а также в форме самомассажа.

Изучение курса "Спортивный массаж" тесно связано с такими теоретическими дисциплинами, как экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, а также с дисциплинами спортивно-педагогического цикла.

С целью определения уровня освоения учебного, практического и педагогического материала студентам даются задания по отработке специфических умений проведения сеансов массажа в конкретных видах спорта.

### **Структура учебного плана:**

- Введение;
- классификация видов массажа;
- классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека. Техника и методика выполнения приемов;
- формы и технология проведения сеансов массажа;
- технология проведения видов спортивного массажа;
- особенности массажа в отдельных видах спорта;
- классификация видов гигиенического массажа;
- классификация косметического массажа;
- аппаратные методы массажа.

### **Требования к уровню освоения содержания курса.**

Основная часть курса составляет: обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных участков тела; особенностям проведения частных методик гигиенического профилактического массажа, гигиенического восстановительного массажа и гигиенического массажа при эмоциональных состояниях; частным методикам тренировочного, предварительного, восстановительного массажа и массажа