

**МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**КАФЕДРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**М А С С А Ж**

**Учебная программа по массажу  
по повышению квалификации специалистов**

Автор – составитель

к.п.н., профессор М.М. Погосян

Малаховка – 2012

## I. ВВЕДЕНИЕ

Массаж, являясь учебной и научной дисциплиной, представляет собой совокупность приемов дифференцированного механического воздействия на различные участки поверхности тела человека, используемых как средство лечения и профилактики заболеваний, а также восстановления и повышения работоспособности.

Массаж стал неотъемлемым и важным элементом государственной системы физической реабилитации населения. С каждым годом расширяется область применения массажа в лечебных, профилактических и оздоровительных целях.

Совершенствование массажа в нашей стране связано с развитием лечебной физкультуры, поскольку они применяются комплексно, дополняя друг друга. Поэтому массаж в высших и средних профессиональных учебных заведениях физической культуры по учебному плану изучается студентами параллельно с лечебной физической культурой.

Во всех лечебно-профилактических учреждениях (клиниках, больницах, поликлиниках, санаториях, профилакториях, врачебно-физкультурных и других диспансерах) есть массажные кабинеты, которые оборудованы в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и оснащены разнообразной современной аппаратурой. Вместе с тем повышается и ответственность массажистов, в обязанности которых входит непосредственное проведение сеансов массажа при том или ином заболевании по назначению и под контролем врачей. Массаж применяется в сочетании с ЛФК.

Учебная дисциплина «Массаж», как обязательный учебный предмет, преподается в институтах физической культуры страны около 80 лет.

Настоящая учебная программа по курсу массажа отличается от ранее действовавшей (1994, 1998) тем, что она детализирована и значительно расширена с учетом современных данных медицинской науки и введением но-

вой специальности: 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2010 г. № 220). Это побудило автора разработать новую учебную программу по курсу массажа в которой учитывается это нововведение.

В программе определены значения предмета для профессиональной подготовки специалиста, задачи, содержание и формы обучения на лекциях и практических занятиях, объемные требования, учебно-тематический план по курсу массажа, а также рекомендована необходимая литература.

Учебная программа по курсу массажа «спортивный, гигиенический и лечебный» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивной медицины МГАФК 03. 09. 2012 г., Протокол № 1.

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время массаж широко используется как средство профилактики и лечения заболеваний, а также для поддержания и восстановления работоспособности. Во всех лечебно-профилактических учреждениях и физкультурно-спортивных организациях работают высококвалифицированные специалисты по массажу.

Совершенствование массажа в нашей стране связано с развитием лечебной физкультуры, поскольку они применяются комплексно, дополняя друг друга.

Массаж получает четкие самостоятельные направления: спортивный, лечебный, гигиенический (оздоровительный) и косметический.

Лечебный (медицинский) массаж стал неотъемлемым и важным элементом государственной системы медицинской реабилитации населения. С каждым годом расширяется область применения массажа в лечебных и физкультурно-оздоровительных и профилактических целях.

Во всех лечебно-профилактических учреждениях, массажные кабинеты оборудованы в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и оснащены разнообразной аппаратурой.

Вместе с тем повышается и ответственность массажистов, связанная с необходимостью более углубленных знаний по анатомии, физиологии, клинко-физиологическому обоснованию массажа, особенностей методики лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах, а также методики в различных видах спортивного массажа.

В связи с этим проблема оказания населению необходимой квалифицированной помощи средствами массажа является весьма актуальной. Во многих массово-оздоровительных учреждениях, а также спортивных организациях и коллективах, массажистами часто работают люди, не обладающие анатомо-физиологическими, гигиеническими и другими знаниями, умениями и навыками, необходимыми для этой специальности, что чревато часто непоправимыми последствиями для здоровья людей.

Массаж, как обязательная учебная дисциплина в высших физкультурных и средних медицинских учебных заведениях, был введен в 20-е годы.

В настоящее время высших физкультурных учебных заведениях на массаж (спортивный массаж) отводится до 40 учебных часов, а по лечебному в пределах 60 часов. После прохождения курса по спортивному массажу студенты сдают зачет, а по лечебному массажу в месте лечебной физкультуры – экзамен. Однако это не дают им право работать массажистом. Чтобы стать квалифицированным специалистом по массажу надо пройти специальную подготовку по лечебному и спортивному массажу в соответствии с квалификационными требованиями и получивший сертификат (свидетельство) специалиста.

Такие курсы организованы во многих лечебно-профилактических учреждениях, высших и средних специальных физкультурных и медицинских учебных заведениях. Учебные программы на подобных курсах рассчитаны на обучение в пределах 60-120 учебных часов. На наш взгляд, такое количество учебных часов на сегодняшний день недостаточно для полного изучения массажа и подготовки квалифицированного массажиста, в соответствие с современными требованиями.

Ранее изданная учебная программа, к сожалению, не полностью соответствует подготовки специалистов по спортивному и лечебному массажу. Описание частных методик сеансов массажа при различных заболеваниях и травмах разрозненны и в учебной литературе недостаточны недостаточно.

В связи с этим возникла необходимость разработки новой учебной программы для подготовки высококвалифицированных специалистов по массажу (спортивный, гигиенический и медицинский).

Программа составлена на основе анализа данных научных исследований последних лет, с учетом современных требований, предъявляемых к специалистам по массажу.

Курс массажа предназначен для лиц, имеющих высшее или среднее специальное образование в сфере физической культуры и спорта или высшее

или среднее специальное медицинское образование, а также для студентов старших курсов, обучающихся по направлениям подготовки: 034300 – «Физическая культура», 034400 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» после изучения и успешной сдачи ими медико – биологических и педагогических дисциплин, в частности, изучения анатомии, общей физиологии, общей и частной патологии, что позволяет самостоятельно глубже осваивать студентами механизм физиологического действия приемов на организм человека, изучать технику выполнения приемов и частные методики сеансов массажа с целью лечения и профилактики заболеваний. На курсах могут обучаться работники медицинских и физкультурно-спортивных учреждений (массажисты, медицинские кадры и др.), желающие повысить свою квалификацию и имеющие соответствующее образование.

Учебный материал по курсу массажа предусматривает: ознакомление с историей массажа; изучение анатомо-физиологических основ массажа; гигиенические требования, предъявляемые к месту проведения массажа, массируемому и массажистом; противопоказания к применению массажа; ознакомление с системами, формами, методами и классификацией массажа: спортивным, лечебным, гигиеническим, косметическим; изучение видов спортивного массажа: тренировочного, предварительного и восстановительного; практическое освоение методики и техники основных приемов массажа; особенности выполнения приемов в отдельных областях тела, мышц, связок, суставов и т.д.; ознакомление с методикой общего и частного массажа; ознакомление с разновидностями аппаратного массажа, изучение техники и методики его проведения и сочетания с ручным; ознакомление с методикой применения банной процедурой в сочетании с массажем; ознакомление с методикой применения согревающих, лечебных растирок и мазей в спортивной и лечебной практике; изучение методики и практическое овладение навыками сеанса лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах; методика массажа

при заболеваниях в детском возрасте, а также овладение навыками самомассажа и его использования в повседневной жизни.

Объем курса составляет 288 учебных часов. Программный материал изучается в форме лекционных (102 часа) и практических занятий (186 часов). Продолжительность обучения 2,5 – 3 месяца.

В лекциях обучающим сообщают сведения по истории, анатомо-физиологическому обоснованию массажа, гигиеническим основам массажа, системам, классификации, формам и методам массажа, механизмам действия массажа на организм, краткие сведения об этиологии, патогенеза, клинических симптомах при основных заболеваниях и травмах, особенности методики в различных видах спортивного массажа, особенности методики сеансов частного лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах.

Лекции носят проблемный характер и посвящены ключевым темам курса, наиболее важным для профессиональной подготовки специалиста. Часть теоретического материала разбирается на практических занятиях одновременно с освоением практических навыков и умений проведения массажа.

Во время практических занятий на теорию отводится примерно до 25% учебного времени, причем теоретический материал увязан с практическим, изучающимся на данном занятии. Такое построение обеспечивает прочное усвоение теоретических знаний и практических навыков массажа.

Большую часть курса обучения, отведенную на практические занятия, составляет изучение техника и методика выполнения приемов массажа, особенности выполнения приемов на различных участках тела, отдельных мышцах, суставах, сухожилиях, важнейших нервных стволах и нервных окончаниях, а также изучение частных методика сеанса массажа, практическое освоение методик массажа при том или ином заболевании. Особое внимание должно быть уделено демонстрации и проведению частного сеанса массажа, используемого при различных заболеваниях и травмах.

Во время практических занятий при изучении частных методик для каждой нозологической единицы заболевания кратко излагаются основные тео-

ретические сведения о понятии заболевания, этиологии, патогенезе и основных клинических симптомов, раскрываются механизмы действия массажных приемов, а также показания и противопоказания к массажу, его задачи и методические указания по проведению массажа.

Изучение перечисленных аспектов является необходимым для правильного понимания патологических процессов, протекающих в организме больного, что необходимо для научного обоснования и рационального построения методик лечебного массажа. Остальные части теоретического материала при том или любом заболевании для углубленного изучения учебного материала и расширения знаний студенты изучают самостоятельно по литературным источникам, которые рекомендуются по каждой изучаемой теме.

Технику и методику приемов массажа студенты осваивают в парах, попеременно занимая место «массажиста» или «массируемого» при изучении каждого приема.

Для проведения практических занятий необходимы два (отдельно для мужчин и женщин) специально оборудованных массажных кабинета. Обязательное оборудование: массажные кушетки (не менее 10-12 шт.), высотой 50 – 70 см, шириной 60 – 80 см, длиной 185 – 200 см; валики различных диаметров; латок для талька; шкаф для хранения чистых простыней, халатов, полотенец, мыла, мазей, эластичных бинтов; аптечка первой помощи – стерильные бинты, вата, раствор йода, зеленка, лейкопластырь, борный и нашатырный спирт, камфорно-валериановые капли, перекись водорода и др.; песочные часы; аппарат для измерения артериального давления; термометр; секундомер; миотонометр; динамометр; массажные аппараты; механические массажеры; а также наглядные пособия – таблицы, схемы, рисунки, муляжи, планшеты и др.

Температура воздуха в массажной комнате должна быть не ниже + 20°C.

В итоге изучения курса студенты должны освоить теоретические основы предмета, овладеть основными приемами классического массажа и уметь



правильно применять их, уметь использовать частные методики массажа с целью лечения и профилактики заболевания.

### **III. ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСУ МАССАЖА**

1. Введение. Понятие о массаже. История развития лечебного и спортивного массажа. Механизм воздействия массажа на организм.

2. Анатомические основы массажа.

3. Физиологические основы массажа

4. Гигиенические основы массажа

5. Общие основы патологии

6. Характеристика основных приемов классического массажа.

9.1. Поглаживание.

9.2. Выжимание.

9.3. Разминание.

9.4. Растирание.

9.5. Сотрясающие приемы

9.6. Ударные приемы

9.7. Вибрация.

9.8. Движения

### **10. Методика спортивного массажа.**

10.1. Системы восстановления общей и спортивной работоспособности

10. 2. Предварительный

10. 3. Восстановительный

10.4. Тренировочный

10.5. Массаж и баня

10.6. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа

10.7. Методы оценки эффективности массажа

### **11. Методика гигиенического (оздоровительный) массажа**

11.1. Гигиенический массаж и его классификация

- 11.1.1. Гигиенический профилактический массажа
- 11.1.2. Гигиенический производственный массаж
- 11.1.3. Гигиенический физкультурно-спортивный массаж
- 11.1.4. Гигиенический массаж в условиях бани
- 11.1.5. Гигиенический массаж в процессе закаливания
- 12. Формы массажа (общий и частный)
- 13. Самомассаж

#### IV. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО МАССАЖУ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	из них	
			Лекции	Практ. занятия
<b>I. Анатомо-физиологические основы массажа</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение в курс массажа.</b> Содержание курса. Организация занятий по массажу. Понятие о массаже. История развития массажа. Классификация, системы и методы массажа.	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Анатомические основы массажа.</b> Типы тканей и их основная характеристика. Покровные ткани. Опорно-трофические и соединительные ткани. Мышечная система. Нервная система. Ангиология.	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физиологические основы массажа.</b> Основные механизмы действия массажа на организм. Влияние массажа на отдельные системы и функции организма.	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Гигиенические основы массажа.</b> Условия проведения массажа. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Показания и проти-вопоказания к применению массажа.	<b>4</b>	<b>4</b>	

<b>5</b>	<b>Раздел 5. Общие основы патологии.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>II. Техника приемов массажа</b>				
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Характеристика основных приемов классического массажа.</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>88</b>
	6.1. Поглаживание		2	9
	6.2. Выжимание		2	8
	6.3. Разминание		4	28
	6.4. Растирание		4	30
	6.5. Сотрясающие приемы		2	3
	6.6. Ударные приемы		2	2
	6.7. Вибрация			2
	6.8. Движения		4	6
<b>III. Методика спортивного массажа</b>				
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Системы восстановления общей и спортивной работоспособности.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Спортивный массаж и его классификация</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>
	8.2.1. Предварительный массаж		2	18
	8.2. Восстановительный массаж		4	18
	8.3. Тренировочный массаж		4	14
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Массаж и баня.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>10.</b>	<b>Раздел 10. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Методы оценки эффективности массажа</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>IV. Методика гигиенического (оздоровительный) массажа</b>				
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Гигиенический массаж и его классификация</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>13</b>	<b>Раздел. 14. Формы массажа.</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>
	13.1. Частный массаж	32	4	28
	13.2. Общий массаж	32	4	28
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Самомассаж</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>(300)</b>	<b>96</b>	<b>204</b>

## V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС МАССАЖА.

Понятие о массаже, его цель, задачи. Связь с другими средствами восстановления. Организация и содержание изучения предмета, основные разделы курса. Требования к студентам. Роль массажа в системе физической реабилитации населения.

История развития массажа. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в России. Роль И.З.Заблудовского, А.Ф.Вербова, И.М. Саркизова-Серазини, Н.А.Белой, А.А.Бирюкова, М.М. Погосяна, в обосновании и развитии школы русского классического массажа. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.

**Классификация видов массажа.** Характеристика спортивного, лечебного, гигиенического и косметического массажа.

**Системы массажа.** Краткая характеристика российской, шведской, финской, сегментарной, точечной, периостальной и других систем массажа. Отличия российского классического массажа от других систем.

**Методы массажа.** Краткая характеристика ручного, аппаратного (вибро-, пневмо-, баро-, гидро-, электростимуляционного массажа), ножного и комбинированного массажа. Преимущество ручного массажа перед остальными методами массажа. Особенности применения аппаратного массажа в сочетании с ручным массажем. Использование механических массажеров (роликовый массажер, массажные дорожки, коврики и т.п.) в лечебных и профилактических целях.

## **РАЗДЕЛ 2. АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.**

Типы тканей и их морфофункциональная характеристика. Покровные ткани. Строение кожи. Особенности кожных покровов в различных частях тела. Восстановление повреждений. Опорно-трофические и соединительные ткани: рыхлая и плотная соединительная ткань; хрящевая ткань. Возрастные особенности суставного хряща. Повреждение и восстановление хрящевой ткани; костная ткань (трубчатые и губчатые кости). Повреждение и восстановление костей; кости и их соединения; основные и дополнительные эле-

менты сустава. Мышечная система. Строение и виды мышц; основы мышечных сокращений и расслабления; топография мышц. Нервная система. Отделы нервной системы и их строение. Периферическая нервная система. Черепно-мозговые нервы. Спинно-мозговые нервы, сплетения. Зоны иннервации. Анализаторы. Их рефлекторные дуги. Ангиология. Сердце. Сосудистая система. Строение стенок. Большой и малый круги кровообращения. Механизм тока крови. Лимфатическая система. Капилляры. Лимфатические сосуды. Лимфатические узлы. Протоки. Зоны сбора лимфы. Механизм тока лимфы.

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.**

Механизм воздействия массажа на организм (механический, гуморальный и нервно – рефлекторный).

Влияние массажа на отдельные системы организма. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на крово- и лимфообращение. Действие массажа на мышечную систему. Воздействие массажа на сумочно-связочный аппарат и суставы в целом. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Влияние массажа на обмен веществ и органы выделения.

**РАЗДЕЛ 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.** Гигиенические требования, предъявляемые к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю, а также требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Режим работы массажиста. Поза массируемого и массирующего. Показания и противопоказания к применению массажа. Смазывающие средства используемые в массаже. Классификация растирок, их физиологическое воздействие. Показания и противопоказания к применению растирок. Дозировка и методика применения растирок и мазей в сочетании с ручным массажем при лечении травм и заболеваний.

### **РАЗДЕЛ 5. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПАТОЛОГИИ.**

здоровье и болезнь. Понятие о здоровье. Роль функциональных возможностей в определении уровня здоровья. Переходные состояния от здоровья к болезни.

Болезнь – понятие, признаки, причины, течение, исходы. Особенности проявления заболеваний у спортсменов. Перетренированность и физическое перенапряжение, как переходное состояние.

Типовые патологические процессы. Типовые патологические процессы – воспаление, нарушение терморегуляции, гипертрофия и атрофия, нарушение теплоотдачи и теплообразования. Показания и противопоказания к массажу при типовых патологических процессах.

## **РАЗДЕЛ 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА.**

**Тема 6.1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание.** Понятие о приеме. Цель поглаживания. Особенности физиологического воздействия приема. Виды поглаживания. Основные приемы поглаживания (прямолинейное, зигзагообразное, попеременное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное). Дополнительные приемы поглаживания (концентрическое, гребнеобразное, граблеобразное, поглаживание тыльной стороной кисти, щипцеобразное, поглаживание подушечками пальцев). Техника и методика выполнения приемов. Особенности выполнения приема поглаживания на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Методические указания.

Практическое овладение навыками выполнения всех разновидностей данного приема.

**Тема 6.2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание.** Понятие о приеме. Цель выжимания. Особенности физиологического действия приема. Виды выжимания: поперечное, ребром ладони, продольное, продольное «с отягощением», обхватом, основанием двух ладоней, подушечкой большого пальца, предплечьем. Техника и методика выполнения приема. Особенности выполнения приема выжимания на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Методические указания. Значение выжимания при проведении сеанса массажа в условиях бани.

Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

**Тема 6.3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание.** Понятие о приеме. Особенности физиологического воздействия приема. Виды разминания: ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, подушечкой большого пальца, подушечками четырех пальцев, фалангами согнутых пальцев, основанием ладони, щипцеобразное, ребром ладони, гребнями кулаков, предплечьем, сдвигание, растягивание, стимуляция, пощипывание, надавливание. Техника и методика выполнения приема. Особенности выполнения приема разминания на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Методические указания.

Практическое овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

**Тема 6.4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание.** Понятие о приеме. Особенности физиологического действия приема. Виды растирания: гребнеобразное, основанием ладони, ребром ладони, лучевым краем кисти, подушечками четырех пальцев, подушечкой большого пальца, «щипцами», подушечками пальцев (четыре к одному и один к четырем), основанием ладони и буграми больших пальцев. Особенности выполнения приема растирания на различных областях тела и отдельных суставах, связках, сухожилиях и т.д. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Методические указания.

Практическое овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

**Тема 6.5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения сотрясающих приемов.** Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Виды сотрясающих приемов: потряхивание, валяние и встряхивание. Техника и методика выполнения приема «потряхивание».

Особенности выполнения потряхивания на различных областях тела. Методические указания. Техника и методика выполнения приема «валяние». Особенности выполнения приема «валяние» на мышцах плеча и бедра. Методические указания. Техника и методика выполнения приема «встряхивание». Особенности выполнения встряхивания конечностей и в различных положениях массируемого. Методические указания. Ошибки, встречающиеся при проведении сотрясающих приемов.

Практическое овладение навыками выполнения сотрясающих приемов.

**Тема 6.6. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов.** Понятие об ударных приемах. Особенности физиологического воздействия. Виды ударных приемов: рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование и стегание. Техника и методика выполнения ударных приемов. Особенности выполнения ударных приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов. Показания и противопоказания к применению. Методические указания.

Практическое овладение навыками выполнения ударных приемов.

**Тема 6.7. Вибрация.** Понятие о приеме «вибрация», его цель. Виды вибрации: подушечками пальцев (одним, двумя или четырьмя пальцами), ладонной или тыльной поверхностью пальцев, всей ладонной поверхностью кисти, кулаком. Техника и методика выполнения непрерывной вибрации на важнейших нервных стволах и нервных окончаниях. Понятие о стабильной и лабильной вибрации. Методические указания.

Практическое овладение навыками выполнения приема вибрация.

**Тема 6.8. Движения.** Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Разновидности движений: активные, пассивные и движения с сопротивлением. Дополнительные приемы движений: изометрические, мимические и артикулярные движения. Техника и методика выполнения приема. Особенности выполнения пассивных движений в различных суставах. Противопоказания к выполнению пассивных упражнений. Сочетание движений с



другими приемами массажа. Методические указания к выполнению пассивных движений.

Практическое овладение навыками выполнения приема.

## **РАЗДЕЛ 7. СИСТЕМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.**

1. Физиологические основы утомления и восстановления. Утомление, причины, признаки, течение. Соотношение утомление и восстановление как физиологические основы тренировки. Восстановление – зависимость быстроты восстановления от степени утомления, характера выполненной работы, условий среды, состояния тренирующегося. Фазность, гетерохронность, неравномерное течение, как основная характеристика восстановительных процессов. Особенности тренировки в разных фазах восстановительного периода.

2. Система восстановления работоспособности в разных условиях. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления. Основные принципы использования средств восстановления в разных условиях.

3. Массаж, как средство восстановления общей и специальной работоспособности спортсменов.

## **РАЗДЕЛ 8. МЕТОДИКА СПОРТИВНЕОГО МАССАЖА**

**Спортивный массаж и его классификация.** Характеристика спортивного, лечебного, гигиенического и косметического массажа. Применение их в физкультурно-спортивных организациях, лечебно-профилактических учреждениях, оздоровительных центрах и т.д. Цель их применения.

**Тема 8.1. Предварительный массаж.** Понятие о предварительном массаже и его физиологическое обоснование. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения: разминочный, успокаивающий, тонизирующий и согревающий. Особенности предварительного массажа в зависимости от видов спорта.

Овладение навыками проведения предварительного массажа (применительно к специализации студентов).

**Тема 8.2. Восстановительный массаж.** Понятие о сеансе восстановительного массажа и его физиологическое обоснование.

Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении.

Особенности методики сеанса восстановительного массажа при кратковременных перерывах отдыха от 1 до 5 минут; при перерывах от 5 до 20 минут; при перерывах от 20 минут до 3 часов; в многодневной системе соревнований при однократном выступлении в день; восстановительный массаж после завершения соревнований.

Совершенствование техники выполнения приемов массажа, освоение навыков проведения сеанса восстановительного массажа.

**Тема 8.3. Тренировочный массаж.** Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Основные принципы построения сеанса тренировочного массажа. Особенности методики сеанса массажа для повышения тренированности, для совершенствования физических качеств, для сохранения спортивной формы.

Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена.

Овладение навыками проведения сеанса тренировочного массажа.

**Особенности массажа в отдельных видах спорта.** Характеристика особенностей массажа с учетом спортивной специализации (акробатике, баскетболе, боксе, борьбе, волейболе, легкой атлетике, лыжном спорте, футболе, велосипедном спорте, гребле, плавании, спортивной гимнастике, художественной гимнастике и т.д.).

Овладение навыками массажа применительно к отдельным видам спорта.

## **РАЗДЕЛ 9. МАССАЖ И БАНЯ.**

Виды бань и их особенности. Физиологическое обоснование использования бани в спортивной практике. Методика и продолжительность банной процедуры в зависимости от поставленных задач. Методика и продолжительность мыльного массажа в сочетании с банной процедурой.

#### **РАЗДЕЛ 10. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа.**

Классификация смазывающих веществ и их физиологическое действие, дозировка и методика сочетания с массажем.

Практическое овладение навыками проведения общего сеанса восстановительного массажа применительно к условиям бани и душа.

#### **РАЗДЕЛ 11. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ МАССАЖА.**

Значение объективной оценки эффективности спортивного и лечебного массажа. Специфические методы оценки эффективности массажа (динамометрия, миотонометрия, скорость напряжения и расслабления мышц, тонометрия, пульсометрия, амплитуда движения и др.). Неспецифические методы: самочувствие, работоспособность, реакция на нагрузку и др.

#### **РАЗДЕЛ 12. МЕТОДИКА ГИГИЕНИЧЕСКОГО МАССАЖА**

**Гигиенический массаж и его классификация.** Применение гигиенического массажа в физкультурно-оздоровительных центрах. Цель его применения.

#### **Раздел 13. ФОРМЫ МАССАЖА**

Краткая характеристика сеанса общего и частного массажа. Последовательность проведения сеанса общего массажа на участках тела, последовательность массажных приемов и продолжительность массажа отдельных областей тела и т.д.

**13.1. Частный массаж.** Частные методики сеанса частного массажа отдельных участков тела: ног, рук, спины, шеи, суставов и т.д. Особенности чередования (последовательность) приемов массажа в зависимости от массируемых участков, тканей тела. Практическое освоение навыков проведения сеанса частного массажа.

**Тема 13.2. Общий массаж.** Краткая характеристика общего и частного массажа. Методика проведения сеанса общего массажа на участках тела (последовательность массажных приемов, распределение времени на выполнение приемов и продолжительность массажа отдельных областей тела). Методические указания.

Практическое освоение навыков проведения сеанса общего массажа в зависимости от веса тела и пола.

## **РАЗДЕЛ 14. САМОМАССАЖ.**

Понятие об общем и частном самома-сaje. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Общие правила проведения самомассажа. Исходные положения при массаже отдельных областей тела и отдельных мышечных групп. Виды самомассажа: гигиенический, в условиях производства, в спорте, при занятиях туризмом, в процессе закаливания, а также самомассаж при травмах и некоторых заболеваниях, связанных с физической культурой и спортом. Самомассаж в сочетании с баней, методика проведения сеанса. Самомассаж при помощи аппаратов: вибро-, пневмо-, и гидромассаж. Методика вибромассажа с применением аппаратов («Спорт», «Тонус» и др.), механических массажеров («Бодрость», «Радуга», «Трамплин», «Виразж», «Колибри – 2», «Колибри – 3» и др.). Овладение навыками самомассажа.

Взаимомассаж. Понятие о взаимомассаже. Положительные и отрицательные стороны взаимомассажа. Особенности сеанса взаимомассажа. Использование взаимомассажа при занятиях физической культурой и спортом. Особенности взаимомассажа в условиях бани, душа.

## **VI. ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ**

Курс массажа общим объемом 288 часа экзаменом, который оказывает выявление уровня теоретических знаний, определение уровня практических умений, навыков.

Во время сдачи экзамена обучающиеся должны демонстрировать технику и методику выполнения приемов массажа, уметь провести частный сеанс массажа на различных областях тела, а также выполнять частный спортив-

ный, гигиенический и лечебный массаж при различных заболеваниях и травмах.

## **VII. Рекомендуемая литература**

### **Основная**

1. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу.- 2-изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1983. – 288 с.: ил.
2. Белая Н.А., Петров И.Б. Массаж лечебный и оздоровительный: Практическое пособие.- М.: «Т-Оке», 1994.- 270 с.: ил.
3. Белая Н.А. Лечебный массаж: Учебно-методическое пособие.- М.: Советский спорт, 2001.-304 с.: ил.
4. Бирюков А.А., Васильева В.Е. Спортивный массаж: Учебник для ин-тов физ. культуры. – 2 – изд., доп. и перераб. – М.: ФиС, 1981. – 200 с.: ил.
5. Бирюков А.А. Массаж: Учебник для ин-тов физ. культ.- М.: ФиС, 1988. – 254 с.: ил.
6. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура»- М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.: ил.
7. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2004. – 368 с.: ил.
8. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – Л.: Медицина, 1991. – 192 с.: ил.
9. Елифанов В.А. Лечебный массаж: Учебное пособие.- М.: ММСИ, 1997. – 166 с.: ил.
10. Куничев Л.А. Лечебный массаж: Справочник для средних медицинских работников. – Л.: Медицина 1985. – 216 с.: ил.
11. Погосян М.М. Спортивный массаж: Учебное пособие для высших и средних проф. учебных заведений физ. культ./МГАФК. – М.: 1999. – 282 с.: ил.
12. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура

для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – М.: Советский спорт, 2002. – 528 с.: ил.

12. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших физкультурных учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – Изд. 2-е, доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 568 с.: ил.

13. Погосян М.М. Массаж: Монография /М.М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2007. – 752 с.

14. Погосян М.М. Массаж: Монография / М.М. Погосян. – Изд., 2-е, доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2009. – 784 с., ил.

15. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /Под общей ред. С.Н.Попова. – Ростов – на- Дону: Феникс, 1999. – 608 с.- ил.

#### Дополнительная

1. Ахабадзе А.Ф., Арутюнов В.Я. Практическое пособие для медицинских сестер косметичек – массажисток. – 3 – е изд., доп. и перераб.-Л.: Медицина, 1991.-128 с.: ил.

2. Белая Н.А., Тарханян Р.Г. Классический и сегментарный массаж.- М.: Медицина, 1976.

3. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого.-3-е изд., доп. и перераб.- М.: ФиС, 1987.-96 с.: ил.

4. Васичкин В.И. Сегментарный массаж.- СПб.: Лань, 1997.-176 с.: ил.

5. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – С.-Петербург: ООО Издательство «Полигон»; Ростов –на-Дону: Издательство «Феникс», 2002.- 320 с.: ил.

6. Глезер О., Долихо А.В. Сегментарный массаж.- М.: Медицина, 1982.

7. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов.- Л.: Медицина, 1986.- 200 с.: ил.
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Молодая гвардия, 1993.-403 с.: ил.
9. Интенсивный массаж асимметрических зон грудной клетки и больных хроническими специфическими заболеваниями легких: Методические указания / Сост. О.Ф.Кузнецов.– М.: 1979.–15 с.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте.-2-е изд., доп. и перераб./Под ред. С.М.Иванова.-М.: Медицина,1983.-400 с.: ил.
11. Массаж при деформирующем остеоартрозе и плече-лопаточном переартрозе: Методические рекомендации/Сост. Н.А.Белая, В.М. Боголюбов.– М.: 1985.- 24 с.
12. Погосян М.М. Методика массажа при спортивных травмах: Методические рекомендации/Арм. ГИФК.- Ереван, 1987. – 48 с.: ил.
13. Погосян М.М. Методика лечебного массажа при шейных и пояснично-крестцовых радикулитах у лиц, занимающихся спортом/Арм.ГИФК. – Ереван, 1989.-52 с.: ил.
14. Погосян М.М. Сравнительная эффективность ручного массажа, выполняемого одним и двумя массажистами на периферическое кровообращение и нервно-мышечный аппарат//Вестник спортивной медицины России.- 1995.-№ 3-4.- С. 116 – 117.
15. Погосян М.М. Классификация приемов спортивного классического массажа// На рубеже 21 века. Год 2001-й. Научный альманах МГАФК.Том 3.-Малаховка, 2001.- С. 144 – 150.
16. Погосян М.М. Самомассаж и гимнастика для вынужденной сидячей работой//Материалы симпозиума «Нетрадиционные технологии функциональной диагностики в спортивной медицине».(28 – 29 октября, 2001).- Малаховка, 2001.- С. 115 – 128.

17. Погосян М.М. Сочетание классического массажа с другими средствами восстановления и методика их применения: Методические рекомендации /Сост. Погосян М.М. – Малаховка, МГАФК, 2005. – 96 с.

18. Погосян М.М. Методика классического массажа и лечебной гимнастики при ревматоидном полиартрите пальцев кисти: Методические рекомендации /Сост. М.М. Погосян – Малаховка, МГАФК, 2007. – 54 с.

19. *Погосян М.М.* Методика восстановительного массажа в спорте: Учебно-методическое пособие / М.М. Погосян – Малаховка, МГАФК, 2008. – 73 с.

20. *Погосян М.М.* Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа: Учебно-методическое пособие / М.М. Погосян – Малаховка, МГАФК, 2008. – 60 с.

21. *Погосян М.М.* Гигиенический массаж и его классификация // На рубеже XX века. Год 2008-й: Научный альманах МГАФК. Том 9. – Малаховка: МГАФК, 2008. – С. 76–96.

22. *Погосян М.М.* Методика применения предварительного массажа в спорте: Учебно-методическое пособие / М.М. Погосян – Малаховка, МГАФК, 2008. – 36 с.

23. *Погосян М.М.* Методика общего и частного массажа: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / М.М. Погосян. – Малаховка, МГАФК, 2010. –138 с.

24. *Погосян М.М.* Методика общего и частного массажа: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / М.М. Погосян. – Изд. 2-е, доп. и перераб. –Малаховка, МГАФК, 2012. –168 с.



## СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение.....	3
II. Пояснительная записка .....	5
III. Объемные требования по курсу массажа .....	10
IV. Учебно-тематический план по массажу.....	13
V. Программный материал .....	15
1. Введение в курс массажа.....	15
2. Анатомические основы массажа .....	16
3. Физиологические основы массажа.....	17
4. Гигиенические основы массажа.....	17
5. Общие основы патологии.....	17
6. Характеристика основных приемов классического массажа.....	18
7. Системы восстановления общей и спортивной работоспособности.....	21
8. Методика спортивного массажа .....	21

8.1. Предварительный массаж.....	22
8.2. Восстановительный массаж.....	22
8.3. Тренировочный массаж.....	23
9. Массаж и баня.....	23
10. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа.....	23
11. Методы оценки эффективности массажа.....	23
12. Методика гигиенического массажа.....	23
13. Формы массажа.....	23
13.1. Частный массаж.....	23
13.2. Общий массаж.....	24
14. Самомассаж.....	24
VI. Форма итогового контроля.....	32
VII. Рекомендуемая литература.....	32