

УДК 615.825(075.8)

ББК 53.54

П 43

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

Методические рекомендации предназначены для студентов высших учебных заведений физической культуры, специализирующихся в адаптивной физической культуре, слушателей ФПК, спортивных врачей, тренеров, физиотерапевтов, методистов ЛФК и массажистов, а также могут быть рекомендованы студентам медицинских вузов и медицинских училищ.

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор кафедры
физкультурно-оздоровительных технологий МГАФК – **А. С. ЧУБУКОВ**;
кандидат медицинских наук, профессор
кафедры спортивной медицины МГАФК – **Т. И. ДОЛМАТОВА**.

*Рекомендовано научно-методическим Советом МГАФК
в качестве методических рекомендаций.*

© М. М. Погосян, 2005

© Московская государственная академия
физической культуры, 2005

О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение.....	3
1. Классификация смазывающих веществ.....	5
1.1. Характеристика отдельных мазей и растирок.....	9
1.2. Массаж в сочетании с растирками и мазями	44
2. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой.....	53
3. Массаж в сочетании с физическими средствами лечения.....	54
3.1. Массаж в сочетании с водными процедурами.....	54
3.2. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.....	75
3.3. Массаж в сочетании со световой процедурой.....	79
3.4. Массаж в сочетании с электропроцедурами.....	81
3.5. Массаж в сочетании с дыхательными смесями.....	86
4. Баночный массаж.....	89
5. Криомассаж.....	90
Рекомендуемая литература.....	92