

А
МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

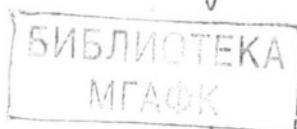
КАФЕДРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

М.М. ПОГОСЯН

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО МАССАЖА
В СПОРТЕ

Учебно-методическое пособие

563ср



Малаховка 2008

УДК 615.825(024):796.077.5(075.8)

ББК 53.54

П433

Рецензенты:

А.С. ЧУБУКОВ, кандидат педагогических наук, профессор
кафедры физкультурно-оздоровительных технологий МГАФК;

Т.И. ДОЛМАТОВА, кандидат медицинских наук, профессор
кафедры спортивной медицины МГАФК

**П 433 Методика применения предварительного
массажа в спорте: Учебно-методическое пособие /**
М.М. Погосян. – Малаховка, МГАФК, 2008 . - 36 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высших физкультурных заведений, обучающихся по специальностям «Физическая культура и спорт» (032101) и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (032102), а также для слушателей ФПК, тренеров и массажистов.

*Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено
Ученым Советом МГАФК в качестве учебно-методического
пособия*

© М.М. Погосян, 2008

© Московская государственная академия физической
культуры, 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Предварительный массаж и его классификация.....	5
1. 1.Методика успокаивающего массажа.....	7
1.2. Методика тонизирующего массажа	11
1.3. Методика разминочного массажа.....	15
1.4. Методика согревающего массажа.....	19
2. Методика применения растирок и мазей в практике массажа.....	22
3. Контрольные вопросы.....	26
Рекомендуемая литература.....	27