

УДК 615.825(024):796.077.5(075.8)

ББК 53.54

П 433

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

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высших физкультурных заведений, обучающихся по специальностям: «Физическая культура и спорт» (032101), «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. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.....	5
2. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ.....	10
2.1. Методика восстановительного массажа при кратковременных перерывах от 1 до 5 минут.....	12
2.2. Методика восстановительного массажа при перерывах от 5 до 20 минут.....	17
2.3. Восстановительный массаж в переры- вах от 20 минут до 3 часов.....	28
2.4. Восстановительный массаж в переры- вах от 3 до 6 часов.....	31
2.5. Восстановительный массаж в много дневной системе соревнований при одно- разовом выступлении (тренировочном занятий) в день.....	33
2.6. Восстановительный массаж после завершения соревнований.....	38
3. ПАРНЫЙ МАССАЖ.....	39
4. БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И МАССАЖ В ПРОЦЕССЕ СПОРТА.....	42
4.1. Характеристика различных типов бань.....	42
4.2. Методика и правил проведения банных процедур.....	47
4.3. Массаж в условиях бани.....	54
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	63
6. Рекомендуемая литература.....	65