

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА СПЕЦИАЛЬНОСТИ "ТРЕНЕР-МАССАЖИСТ"**

### **СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ**

Тренировочный массаж

Восстановительный массаж

Предварительный массаж

### **ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА, ПОЛА, ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНА И КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА МАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ**

Часто используемые приемы

классической техники массажа

Основные приемы

Вспомогательные приемы

Комбинированные приемы

Критерии дозирования

массажного воздействия

### **ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ В СПОРТЕ**

### **АППАРАТНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ**

Механомассаж

Гидромассаж

Пневмомассаж

Вибромассаж

Пневмовибромассаж

Криопневмовибромассаж

Электростатический массаж

### **ТЕЙПИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ**

Иммобилизирующее тейпирование

Функциональное тейпирование

Примеры выбора техник функционального

тейпирования в зависимости от локализации

заинтересованного участка

### **СМАЗЫВАЮЩИЕ СРЕДСТВА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ**

Охлаждающие средства

Разогревающие средства

Индифферентные средства

## **ФИЗИОТЕРАПИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ МАССАЖ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ В СПОРТЕ**

Алгоритм реанимационных мероприятий

при неотложных состояниях

Специфические методы реанимации

при неотложных состояниях

## **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

Галерея героев

Правда и вымыслы о спортивном массаже