

Ерёмушкин М.А., Поляев Б.А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды. — СПб, Наука и Техника: 2012. — 288 с.

ISBN 978-5-94387-716-2

Данное справочное пособие призвано восполнить пробел в имеющихся знаниях и практических умениях тренеров-массажистов и рассчитано как на самих специалистов в области спортивного массажа, так и на спортивных врачей, физиотерапевтов и всех тех, кто, работая со спортсменами, использует все возможные методы спортивной медицинской науки.

Рекомендуется Российской ассоциацией по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (РАСМИРБИ) и Центром лечебной физкультуры и спортивной медицины ФМБА России в качестве учебного пособия для тренеров-массажистов сборных команд России.

*При подготовке справочного пособия были использованы методические материалы А.А. Бирюкова, Е.В. Быкова, С.Л. Бугрова, В.В. Васильевой, В.И. Дубровского, В.Л. Зотова, Ю.А. Исаева, С.Ю. Капралова, С.Н. Корнилова, А.Я. Креймера, И.И. Кузнецова, О.Ф. Кузнецова, И.Г. Ляпко, М.Б. Мазина, В.А. Макарова, А.В. Никандрова, Л.Н. Старцевой, В.Л. Федорова, А.В. Чипышева, И.В. Шевцова, А.В. Шефер и др.*

ISBN 978-5-94387-716-2



9 785943 877162

© М.А. Ерёмушкин, Б.А. Поляев, 2012

© Наука и Техника, 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТРЕНЕР-МАССАЖИСТ».....	12
СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ.....	26
Тренировочный массаж.....	32
Восстановительный массаж.....	35
Предварительный массаж.....	41
ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА, ПОЛА, ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНА И КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	47
КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА МАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....	63
Часто используемые приемы классической техники массажа.....	73

Основные приемы.....	73
Вспомогательные приемы.....	86
Комбинированные приемы.....	97
Критерии дозирования массажного воздействия.....	101
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ В СПОРТЕ.....</b>	<b>110</b>
<b>АППАРАТНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....</b>	<b>135</b>
Механомассаж.....	136
Гидромассаж.....	139
Пневмомассаж.....	145
Вибромассаж.....	147
Пневмовибромассаж.....	160
Криопневмовибромассаж.....	162
Электростатический массаж.....	164
<b>ТЕЙПИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>170</b>
Иммобилизирующее тейпирование.....	171
Функциональное тейпирование.....	175
Примеры выбора техник функционального тейпирования в зависимости от локализации заинтересованного участка.....	192

СМАЗЫВАЮЩИЕ СРЕДСТВА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....	205
Охлаждающие средства.....	208
Разогревающие средства.....	209
Индифферентные средства.....	213
ФИЗИОТЕРАПИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	216
МАССАЖ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ В СПОРТЕ.....	228
Алгоритм реанимационных мероприятий при неотложных состояниях.....	228
Специфические методы реанимации при неотложных состояниях.....	239
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....	260
Галерея героев.....	260
Правда и вымыслы о спортивном массаже.....	270
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	275
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	276