

C 17.02.2016 г. в ГАУ ДПО ИРО организуются цикл семинаров (9 семинаров по 8 час) по теме: «Спортивно-оздоровительный массаж в практике работы педагога». Справки по адресу: imcn@iro.yar.ru

**Содержание семинаров**

**История развития массажа.** Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России Место спортивного массажа в фи­зической культуре и спорте.

**Анатомо-физиологическое обоснование массажа.** Механизмы физиологического влияния массажа на организм. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную системы, кожу, мышечную систему, костный и суставно-связочный аппарат, кровеносную и лимфатическую системы и обмен веществ.

**Гигиенические основы массажа.** Гигиенические требования к помещению. Режим работы массажиста. Смазы­вающие средства. Общие показания и противопоказания к назначению массажа.

**Системы, методы и формы массажа.** Системы массажа: русская, финская и шведская системы. Другие системы: сегментарный, точеч­ный, периостальный и т.д. Понятие об аппаратных методах массажа (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.). Комбинированный метод массажа. Характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа, парного массажа, самомассажа). Краткая характеристика сеанса частного массажа.

**Классификация видов спортивного массажа**. Тренировочный массаж. Предварительный массаж. Восстановительный массаж. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Понятие о бане и ее использование в спортивной практике.

**Классификация видов гигиенического массажа.** Характеристика гигиенического массажа. Гигиенический профилактический массаж (укрепляющий гигиенический массаж и гигиенический массаж, предупреждающий заболевания). Гигиенический восстановительный массаж (гигиенический производственный массаж, гигиенический бытовой массаж, гигиенический физкультурно-спортивный массаж и гигиенический реабилитационно-оздоровительный массаж). Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях (гигиенический тонизирующий массаж и гигиенический успокаивающий массаж).

**Самомассаж (ручной, аппаратный, комбинированный).** Самомассаж при занятиях физической культурой и спортом. Особенности самомассажа в режиме рабочего дня. Самомассаж при травмах и некоторых повреждениях, свя­занных со спортом и физической культурой.