

КОНСПЕКТ ПО СПОРТЕН МАСАЖ - ТЕОРИЯ
ЗА 12 КЛАС-СФО ЗА УЧЕБНАТА 2017/2018 г.

1. Теоретични основи - същност, историческо развитие, форми, методи, показания, противопоказания и класификация на масажа.
2. Физиологични механизми за въздействие на масажа и отражението му върху различните органи и системи на човешкия организъм.
3. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини поглаждане и изстискване.
4. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажния начин разтриване.
5. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини размачкване и ударно-вибрационни техники.
6. Класификация на спортния масаж, същност, особености и методика за провеждане. Съчетаване на апаратен масаж, водни процедури, сауна и класически мануален масаж.
7. Масаж на гръб, шийно-раменна, поясна област и седалище.
8. Масаж на долни крайници.
9. Масаж на горни крайници, гърди и корем.
10. Масажна яка и масаж на главата.
11. Предварителен масаж и самомасаж.
12. Общ тренировъчен масаж.
13. Възстановителен масаж и масаж при спортни травми.