

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАР'ЄРНОМУ БІГУ В ШКОЛІ

Гогін О.В., Гогіна Т.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядається методика навчання бар'єрному бігу школярів.

Ключові слова: бар'єрний біг, школярі, навчання.

Включення бар'єрного бігу в уроки фізкультури в школі виправдано за багатьох причин.

Вправи, пов'язані з бар'єрним бігом, не тільки сприяють розвитку основних фізичних здібностей, а й закріплюють ряд необхідних рухових навиків, які використовуються під час опанування стрибків у довжину, розбігу у метаннях. Подолання перешкод важливіший засіб розвитку спритності та сміливості у учнів. Численні варіанти вправ у подоланні перешкод на протязі багатьох років завершуються безпосередньо бар'єрним бігом.

У молодших класах біг з перешкодами (бар'єрами) повинен використовуватись перш за все з метою загальної фізичної підготовки, але поруч з цим необхідно планувати і спеціальну підготовку, яка б використовувалась у майбутньому для оволодіння раціональною технікою подолання бар'єрів (перешкод).

До початку тематичного планування оволодінням технікою бар'єрного бігу у середніх класах учні повинні оволодіти основами гладкого бігу, вміти бігати з високого старту і відштовхуватись у стрибках.

Вже з перших класів в уроки фізкультури необхідно включати завдання, пов'язані з елементами техніки бар'єрного бігу, але такі, які будуть доступні дітям молодшого шкільного віку. Бар'єрний біг стає доступним у будь-якому віці, коли застосовують перешкоди мінімальної висоти і зменшується відстань між ними. Таке підведення до навчання, ознайомлення з бар'єрним бігом у полегшених умовах не протирічає початку тематичного навчання з певного класу.

Для оволодіння технікою подолання бар'єрів велике значення відіграє рівень рухливості у суглобах поясу нижніх кінцівок. Якщо розвиток більшості фізичних здібностей і рухових навиків відбувається на заняттях фізкультури під час проходження майже всіх розділів програми і видів легкої атлетики, то розвиток гнучкості повинен носити ціле спрямований характер і відбуватись на протязі всіх років навчання в школі.

У зв'язку з необхідністю і наявністю певного рівня гнучкості і перед початком оволодіння технікою подолання бар'єрів і постійного покращення, або збереження її на протязі багатьох років, засоби і ме-

тоди розвитку цієї здібності ускладнюються і оновлюються. У пропонованій нижче послідовності рішення навчальних задач у навчанні бар'єрному бігу всі засоби об'єднані в одну групу рішення задачі розвитку гнучкості. Але їх застосування залежить від вікових і індивідуальних особливостей фізичного розвитку школярів, систематичності занять фізичними вправами, узгоджується з оволодінням певних елементів техніки подолання бар'єрів — і тому планується на тривалий час.

Загальна послідовність навчання

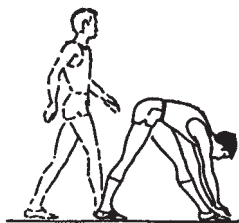
Задача 1. Розвивати у школярів гнучкість, необхідну для оволодіння технікою подолання бар'єрів.

Учень повинен знати:

1. Оволодіння технікою подолання перешкод вимагає розвитку гнучкості, особливо тазостегнового суглоба.
2. Перед виконанням вправ на гнучкість відповідні групи м'язів повинні бути достатньо розігріті.
3. Вправи на гнучкість дають позитивний ефект, якщо виконуються кожний день, один або два рази на день. Найбільш зручний час — з 10 до 11 та з 15 до 16 годин.
4. Кількість повторень для розвитку рухливості у суглобах складає для хлопчиків від 30 до 60 повторень, для дівчат — від 15 до 55.
5. Вправи на гнучкість виконуються серіями, по 3—5 повторень в кожній.
6. Збільшувати кількість повторень доцільно через кожні 10 днів.
7. Вправи виконуються ритмічно з поступовим збільшенням амплітуди. З появою больових відчуттів виконання припиняється.

Засоби і методичні вказівки.

1. Нахили вперед у різних вихідних положеннях: о.с., ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно.
2. Пружні нахили на кожний крок в ходьбі. Довжина кроку 1—2 стопи (мал. 1).
3. Пружні нахили в ходьбі боком, схресним кроком, ставлячи ногу схресно як попереду, так і позаду ноги, однойменної з напрямком руху.



Мал. 1

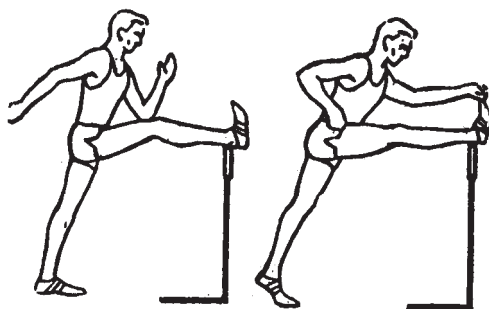
4. В.п. — стоячи обличчям до опори на одній нозі, друга нога випрямлена — стопою (п'яткою) на опорі. Варіанти:

а) нахили вперед, руки вперед до торкання руками опори (грудьми до стегна) (мал. 2);



Мал. 2

б) одночасно з нахилом рука різнойменна нозі, що на опорі, випрямляється долонею до низу паралельно нозі на опорі (мал. 3).

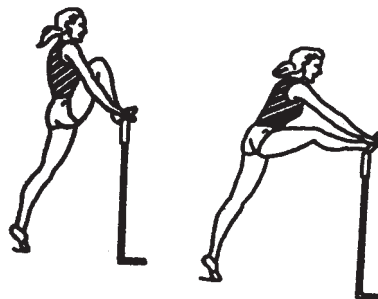


Мал. 3

5. Вихідне положення, як у попередній вправі, але нога на опорі стоїть серединою стопи. Згинаючи ногу на опорі в колінному суглобі, проштовхуючись опорною ногою, просунути таз вперед.

6. В.п. — стоячи обличчям до опори, зігнута нога на опорі, руки міцно тримаються за опору. Випрямляючи ногу на опорі і не відпускаючи руками опори — у положення нахилу, голова при цьому теж нахилється, груди торкаються стегна (мал. 4).

7. Нахили вперед у різних вихідних положеннях сидячи: обидві ноги разом, ноги нарізно, «турецький слід».



Мал. 4

8. Сіди у напівшпагат і шпагат (мал. 5).



Мал. 5

9. В.п. — бар'єрний сид (одна нога випрямлена вперед, стопа «на себе», стегно іншої, зігнутої у колінному суглобі, під прямим кутом до першої; кут згинання у колінному суглобі біля 90°, стопа «взята» на себе, руки напівзігнуті. Нахили вперед:

а) дві руки вперед (мал. 6);



Мал. 6

б) під час нахилу витримуються вимоги атаки бар'єра — рука різнойменна нозі, що випрямлена вперед, випрямляючись рухається вперед паралельно нозі долонею донизу, а при випрямленні тулуба — рука відводиться назовні і згинаючись у ліктьовому суглобі приймає вихідне положення. Інша рука при нахилі трохи розгинаючись рухається назад, а при випрямленні — у вихідне положення (мал. 7).



Мал. 7

10. В. п. — бар'єрний сид. Нахили в бік зігнутої ноги, однойменна рука на пояс, різнойменна вверх.

11. В. п. — бар'єрний сид. Нахили назад, не відриваючи коліна з зігнутої ноги (мал. 8).

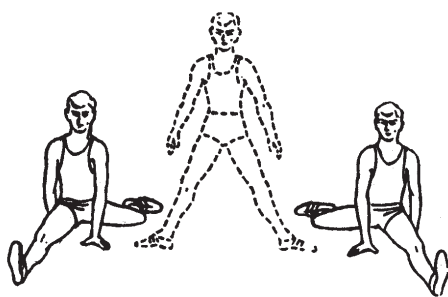
12. В.п. — широка стійка ноги нарізно. Пружно повертаючись на півоберта, поступово розставля-



Мал. 8

ючи ноги ширше, майже до положення поперечно-го шпагату.

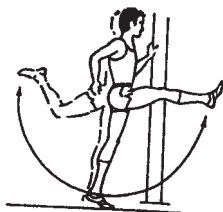
13. В.п. — бар'єрний сід. За допомогою опори руками випрямити зігнуту ногу — прийняти положення широкої стійки ноги нарізно, далі згинаючи ногу, що була випрямлена у положенні бар'єрного сиду, виконати бар'єрний сід з поворотом на 180° від в.п. (попереді випрямлена інша нога). П'яти ніг при виконанні вправи не відриваються від опори (мал. 9). У впевненому виконанні допомога руками зменшується.



Мал. 9

14. В.п. — бар'єрний сід, нахил вперед. 1 — випрямляючись, зробити поворот в бік прямої ноги і випрямивши зігнуту ногу прийняти положення упора, лежачи зігнувши руки; 2 — продовжуючи поворот зігнути ногу, яка у в.п. була прямою, прийняти положення бар'єрного сиду і виконати нахил вперед.

15. В.п. — стоячи на одній нозі боком до опори і тримаючись за неї однією рукою. Махові рухи вільною ногою вперед-назад. Махи виконуються декілька зігнутою і повністю розслабленою ногою (мал. 10).



Мал. 10

16. В.п. — стоячи обличчям до опори і тримаючись за неї двома руками, махи вперед і назад (мал. 11). Виконуючи мах вперед ногу згинають у колінному суглобі, а мах назад починається з вип-



Мал. 11

рямлення ноги, так щоб при проходженні опорної ноги вона вже була пряма. Виконуючи мах назад, сильніше відводиться стегно, без розвертання ноги коліном назвні. У кінці маха, нога розслаблюється, згинається у колінному суглобі. Для запобігання розвертання ноги коліном назвні, треба подивитись на стопу ноги, що виконує мах, повертаючи голову в протилежний бік.

17. В.п. — таке, як у попередній вправі. Махи ногами вліво і вправо (мал. 12).



Мал. 12

Задача 2. Ознайомити з подоланням перешкод біговим кроком й ритмом бігу між перешкодами.

Учень повинен знати:

— крок, яким долається перешкода, якнайменше повинен відрізнятись від звичайного бігового.

Засоби і методичні вказівки.

1. Біг позначками, розташованими від 1,5 до 2,2 м одна від одної. Початок бігу з високого старту (поштовхова нога біля позначки), відстань між першими чотирма позначками поступово збільшується до 1,5 м найбільша відстань між позначками (до 2,2 м) встановлюється на 4 і 5 крок, що відповідає трикроковому і чотирікроковому ритму. Попередній крок перед найдовшим краще робити на 10 см коротшим за інші.

2. Прискорення (до 60 м) з акцентованим підніманням стегна коліна зігнутої махової ноги на кожний 4 крок і швидким опусканням ноги на опору.

3. Подолання зон до 2,2 м з пробіганням між зонами у 3 кроки (мал. 13). Відстань між зонами (від 5 м) поступово збільшується.

4. Подолання навчальних бар'єрів заввишки 30—40 см поставлених у зонах на 2/3 відстані від початку зони (мал. 14).



Мал. 13



Мал. 14

5. Подолання 3—5 зон з навчальними бар'єрами (з пробіганням відстані між зонами в 3 кроки).

В усіх вправах ні в якому разі не відхиляти плечі назад. Під час бігу позначками виключити можливість «стрибкоподібного» бігу.

Подолання «зони» відбувається без втрат швидкості.

Приземлення після подолання «зони» (бар'єра) відбувається без натикання на «пружну» стопу і швидким виконанням наступного кроку.

Задача 3. Вчити «атакувати» бар'єр.

Учень повинен знати:

- випрямляти ногу (виносити гомілку вперед) можна тільки після підйому стегна махової ноги до горизонтального рівня;
- при виконанні відштовхування не «підсідати» на поштовховій нозі, зберігаючи «високе» положення на пружній стопі.

Засоби і методичні вказівки.

1. Підскоки на одній нозі з підніманням стегна іншої ноги, що згинається після торкання і відриву від опори. Вправа виконується у двох варіантах:

а) безперервні багаторазові підскоки на одній з підніманням стегна іншої; увага на складання ноги у колінному суглобі, вага тіла на махову ногу при торканні опори не переноситься.

- 1) підскок, підйом стегна зігнутої ноги.
- 2) підскок, швидке розгинання ноги до торкання доріжки.

б) підскоки по чергово на лівій і правій нозі з підніманням стегна зігнутої вільної махової ноги. На відміну від попередньої вправи після опускання на доріжку вага тіла переноситься на цю ногу.

1) стоячи обличчям до опори (бар'єра) і тримаючись за неї руками, швидко винести стегно вгору, згинаючи ногу у колінному суглобі, і поставити ногу на опору, торкнувшись поперечини подошвою.

2) те ж саме але без постановки ноги на поперечину і опору, а тільки торкаючись них передньою частиною стопи.

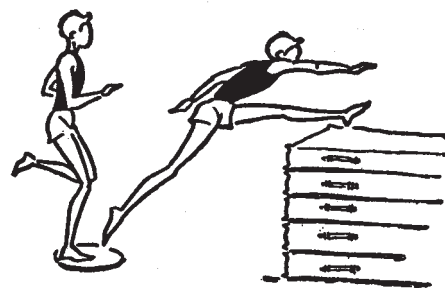
3. Імітація «атаки» бар'єра. Підскоки і піднімання стегна махової ноги виконується як у вправі № 1,

але при русі вниз нога, випрямляючись вперед з одночасним випрямленням вперед різноименної руки і нахилом голови, опускається на опору, а різноименна рука загрибаючим рухом, опускається донизу і напівзгинається у бігове положення (мал. 15).



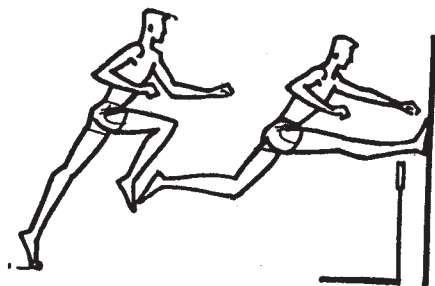
Мал. 15

4. Виконання «атаки» на борцівські мати, які складаються один на одній на висоту, що дорівнює довжині ніг тих, хто займається (мал. 16).



Мал. 16

5. Виконання «атаки» на вертикальну опору (гімнастичну стінку) (мал. 17). З кількох кроків підходу, тримаючись «високо» на передній частині стопи і акцентуючи «складання» ноги у колінному суглобі після відриву її від опори, учень швидко ставить поштовхову ногу на місце відштовхування (120—140 см від стінки). Цей рух сполучається з активним підйомом стегна махової ноги, що згинається у колінному суглобі, після чого вона розги-



Мал. 17

нається п'яткою вперед (різкий вихльост гомілки) з виконанням нахилу тулуба і випрямленням обох рук до стінки. У момент торкання стопою і руками стінки поштовхова нога повністю випрямлена, стопа закінчила відштовхування. У міру засвоєння вправи треба переходити до його виконання вже з бар'єром, який ставиться до стінки.

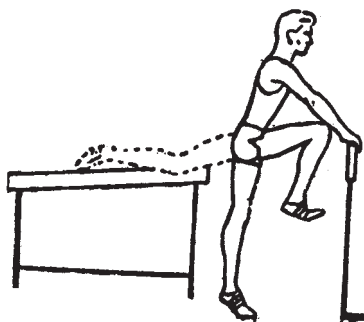
Задача 4. Вчити переносити поштовхову ногу через бар'єр.

Учень повинен знати:

- коліно поштовхової ноги, яка згинається у колінному суглобі, рухається з відведенням вбік вперед-вверх (під плече);
- п'ятка (стопа) поштовхової ноги ніколи не піднімається вище коліна при переносі через бар'єр;
- поворот стопи назовні допомагає відвести коліно вбік і попереджує зачіпання носком стопи за бар'єр.

Засоби і методичні вказівки.

1. В.п. — стоячи обличчям до опори на відстані одного кроку від неї і взявшись за поперечину руками, поштовхова нога відведена назад і лежить серединою внутрішнього боку стопи на верхній планці бар'єра, яке встановлено під нахилом (вищим боком до опори). Бар'єр розташований на 10—15 см позаду поштовхової ноги, перпендикулярно опорі. Ковзання стопою поштовхової ноги по верхній планці бар'єра з наступним виносом її вперед до середини лінії тіла, сильно зігнутої у колінному суглобі — в бігове положення (мал. 18).



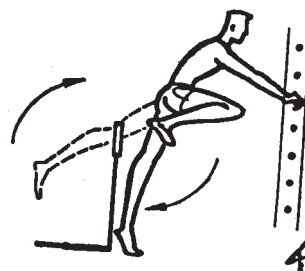
Мал. 18

Кілька перших спроб доречно виконувати тільки ковзання стопи без виносу у бігове положення, добиваючись прямолінійного руху. Ковзання починається згинанням ноги в колінному суглобі, поєднаного із взяттям стопи «на себе» і відведенням її носка назовні.

2. В.п. — стоячи на маховій нозі (передній частині стопи) обличчям до опори в упорі з невеликим нахилом збоку бар'єра, що розташований паралельно опорі на відстані 90—100 см, нога попереду бар'єра на одну стопу, поштовхова нога винесена стегном вверх, зігнута у колінному суглобі:

1) розгинаючи поштовхову ногу у колінному суглобі опустити її вниз і відвести назад у положення, характерне для закінчення відштовхування, при цьому опуститися на всю стопу махової ноги і збільшити нахил тулуба;

2) поштовхова нога, згинаючись у колінному суглобі, з взяттям стопи «на себе» і назовні рухом коліна вбік-вперед-вверх, переноситься через бар'єр (мал. 19).



Мал. 19

У перших спробах після відведення поштовхової ноги у крайньо-заднє положення треба домогтися одночасного згинання ноги у колінному суглобі, взяття носка «на себе» і відведення його назовні, при цьому коліно рухається через бік вперед-вверх.

При правильному виконанні початку руху, збільшується його швидкість і коліно активно виноситься у бігове положення (і вище).

Для виконання цього елемента відведення ноги назад і її переносу через бар'єр виконується без зупинки у крайньо-задньому положенні. При цьому треба запобігати надмірного піднімання п'ятки і гомілки ноги, що переноситься, добиватись, щоб вони ніколи не піднімались вище коліна цієї ноги. Рух коліном вперед-вверх через сторону є ведучим у виконанні переносу поштовхової ноги через бар'єр.

Задача 5. Вчити поєднаний роботи частин тіла у подоланні перешкоди.

Учень повинен знати:

- плечі весь час утримуються паралельно планці бар'єра;

- коліно поштовхової ноги при її переносі через бар'єр і однойменна рука при відведенні назад виконують зустрічні рухи;
- при відведенні руки не відводити однойменне плече — це призведе до розвороту тулуба при сході з бар'єру.

Засоби і методичні вказівки.

1. Подолання бар'єра поставленого на відстані 1,5—2 м від гімнастичної стінки (опори з поперечною на рівні грудей) (мал. 20). Вправа виконується з підходу вкороченим кроком «високо» тримаючись на передній частині стопи, акцентуючи згинання ноги у колінному суглобі при її відриві від опори. Поштовхова нога швидким рухом ставиться на опору з одночасним підніманням вверх стегна зігнутої махової ноги, при цьому стопа знаходиться вище перешкоди, обидві руки напівзігнуті на рівні плечей («Раз!»). Далі, разом з рухом плечима вперед, махова нога розгинається вперед і активно опускається на опору за бар'єр. Одночасно нога переноситься через бар'єр, учень береться за поперечину і приймає бігове положення (коліно винесено вперед-вверх («Два!»)).



Мал. 20

2. Імітація роботи рук і ніг у ходьбі.

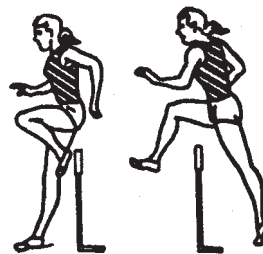
У ходьбі невеликим кроком (1,5—2 стопи) піднімання стегна зігнутої з активною постановкою поштовхової ноги:

1) підняти стегно махової ноги, зігнутої в колінному суглобі, до горизонтального рівня, напівзігнуті руки при цьому рухаються у передньо-задньому напрямку скоординовано, як під час бігу (бігове положення на поштовховій нозі);

2) виконуючи крок вперед (довжина 2—2,5 стопи) махова нога розгинається активним «загрибаючим» рухом ставиться на опору; одночасно з розгинанням ноги різнойменна рука, розгинаючись у ліктьовому суглобі, рухається вперед і вниз, долоня розвертається до низу і далі, трохи через сторону назад зустрічним рухом з коліном поштовхової ноги, яке згинаючись у колінному суглобі з стопою і коліном трохи відведеним назовні, виноситься вперед (бігове положення на маховій нозі). Під час виносу коліна однойменне плече утримується попереду («коліно під плече»). При відведенні назад

рука не перебільшує бігову амплітуду. Утримання рівноваги в біговому положенні як на маховій, так і на поштовховій нозі буде показником узгодженості рухів.

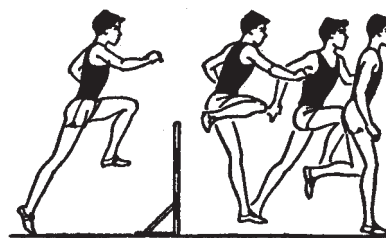
3. Подолання одного бар'єра в ходьбі (мал. 21). Виконується як вправа № 1, але з координацією роботи рук, як у вправі № 2.



Мал. 21

4. Подолання 3—5 бар'єрів в ходьбі. Бар'єри розташовані на відстані 2—3 м, що дозволяє робити між ними 3—5 вкорочених кроки. Акцентувати виконання постановки ноги на відштовхування («Раз!») і опускання махової ноги з виносом коліна поштовхової вперед-вверх («Два!»).

5. Подолання 3—5 бар'єрів, долаючи відстань між ними у 5 вкорочених бігових кроків, за технікою подібних до бігу з високим підніманням стегна, але виконуваних вільніше (мал. 22). Увагу на ті ж елементи, що і при виконанні попередньої вправи. Намагатись зменшувати період польоту при подоланні бар'єра.



Мал. 22

Задача 6. Вчити подолання бар'єрів після бігу з високого старту.

Учень повинен знати:

- на старт треба ставати упевненим у подоланні перешкоди;
- витримувати зручний ритм бігу з високого старту;
- влучне попадання на місце відштовхування забезпечує вірне подолання бар'єра;
- правильне положення тіла перед бар'єром дозволяє виконати відштовхування і атаку бар'єра.

Засоби і методичні вказівки.

1. Підбір місця початку бігу у 4—6 бігових кроків. Для цього учні виконують біг з високого старту від лінії відштовхування на 1 бар'єр (у напрямку, протилежному бар'єрам). На четвертому-шостому кроці обов'язково зробити відштовхування. Відстань місця відштовхування і до бар'єра 120—150 см і залежить від швидкості бігу і зросту учня. Після визначення позначки відштовхування, учень виконує від неї біг з високого старту поряд з бар'єром і виконує відштовхування, після чого коректує лінію початку бігу.

2. Подолання одного бар'єра з високого старту, починаючи біг від «своєї» позначки. Не зменшувати швидкість перед бар'єром і не «підбирати» ногу. Перші кроки зі старту виконуються з прискоренням, а останній крок перед бар'єром — на 10—15 см коротше за попередній.

3. Подолання 3—5 бар'єрів у 3 кроки в бігу з високого старту. Відстань між бар'єрами повинна долатися учнями звичайними біговими кроками, спеціально не розтягуючи кроки. Правильний винос стегна поштовхової ноги і збереження положення плечей забезпечить оптимальну довжину першого

кроку, другий крок близький до звичайного бігового, третій — на 10—15 см коротший за другий.

4. Подолання одного бар'єру в бігу з високого старту, стартуючи з загальної лінії. Корегувати положення ніг на старті і перші кроки стартового розбігу в залежності від розташування «своєї» лінії початку бігу відносно лінії старту.

5. Подолання 3—5 бар'єрів з високого старту. Індивідуальні і групові старту.

6. Естафета з бар'єрами.

Список літератури

1. *Балахничев В.В.* Бег на 110 м. с барьерами. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 80 с.
2. *Беглецов А.* Расстановка барьеров // Легкая атлетика, 1989, № 4. — С. 14.
3. *Гойхман П.Н., Трофимов О.Н.* Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — С. 43.
4. *Отрубьянников Р.Я., Полищук В.Д.* Подготовка юношей в барьерном беге. — К.: Здоров'я, 1980. — 88 с.
5. *Шенников Б., Шенников Н.* Барьерный бег // Легкая атлетика, 1980. № 6 — С. 8.

Надійшла до редакції 20.02.2008

Гогін А.В., Гогіна Т.І. Методика обучения барьерному бегу в школе. В статье рассматривается методика обучения барьерному бегу школьников. **Ключевые слова:** барьерный бег, школьники, обучение.

Gogin A.V., Gogina T.I. Method of teaching to the hurdle-race at school. In article a method is considered of teaching to the hurdle-race of schoolboys. **Keywords:** hurdle-race, schoolboys, teaching.



Нова книга

Сергієнко Л.П.

C32

Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с. ISBN 966-7858-47-2.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семінарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, у роботі вчителів фізичної культури.

Нова книжка



Худолій О. М.

X98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 408 с.: іл.
ISBN 966-7858-50-2.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



Сергієнко Л. П.

C32 Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
ISBN 966-7858-47-2.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семінарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, у роботі вчителів фізичної культури.



Єфіменко П. Б.

Є91 Техніка та методика класичного масажу. — Харків: «ОВС», 2007. — 216 с.
ISBN 966-7858-49-9.

Навчальний посібник вміщує докладний опис техніки виконання основних та додаткових масажних прийомів. Детально описано методику масажу окремих частин тіла людини з точки зору процедури загального гігієнічного масажу. Значна увага приділяється спрямованості механічної дії окремих прийомів, що сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Автором зроблено спробу уніфікувати термінологію щодо назв окремих масажних прийомів.

Розділи зі спортивного та лікувального масажу вміщують необхідний методичний матеріал для роботи як у спортивній команді, так і лікувальних установах.

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів де викладається масаж, а також для тренерів, реабілітологів і масажистів різного профілю.