

УДК 615.82 (024): 796.077.5 (075.8)
ББК 53. 54
П 43

Рецензенты:

А. А. Бирюков, заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный работник высшей школы РФ, Гранд доктор философии Всемирного Информационно-Распределенного Университета, доктор педагогических наук, профессор кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФКСМиТ;

М. А. Еремушкин, доктор медицинских наук, профессор, ведущий научный сотрудник ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова», руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ.

ПОГОСЯН М.М.

П 43 Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки 034300 – «Физическая культура», 034400 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», квалификация (степень) «бакалавр». – М.: МГАФК, 2014. – 528 с., ил.

ISBN 978-5-900871-97-4

В учебнике излагаются анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа, представляются системы, формы и методы массажа. Дается классификация основных приемов классического ручного массажа, описывается техника и методика их выполнения.

Рассмотрены современные представления о спортивном, гигиеническом и косметическом массаже. Существенное место отведено классификации видов спортивного массажа, где подробно описываются методики выполнения тренировочного, предварительного и восстановительного массажа.

В учебнике дано описание различных типов бань, классификация смазывающих средств и методика их применения в спортивной практике.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлениям подготовки: 034300 – «Физическая культура», 034400 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», квалификация (степень) «бакалавр» и отражает современные научные данные в этой области.

Учебник предназначен студентам высших учебных заведений физической культуры, тренерам, врачам восстановительной медицины, массажистам, а также аспирантам и преподавателям, проводящим учебную и научно-исследовательскую работу в этой области.

ISBN 978-5-900871-97-4

УДК 615.82 (024): 796.077.5 (075.8)
ББК 53. 54

© Погосян М.М., 2014

© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Терминология, применяемая в теории и методике массажа.....	5
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МАССАЖА	11
1.1. Массаж в Древнем Китае.....	11
1.2. Массаж в Древней Индии.....	13
1.3. Массаж в Древнем Египте.....	14
1.4. Массаж в Древней Греции.....	15
1.5. Массаж в Древнем Риме.....	17
1.6. Массаж в странах Востока.....	18
1.7. Массаж в странах Западной Европы.....	21
1.8. Массаж в России.....	23
ГЛАВА 2. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА	41
2.1. Механизм воздействия массажа на организм.....	41
2.2. Кожа.....	42
2.3. Сердечно-сосудистая система.....	47
2.4. Мышечная система.....	59
2.5. Нервная система.....	66
ГЛАВА 3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА	75
3.1. Условия проведения массажа.....	75
3.2. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.....	78
3.3. Показания и противопоказания к применению массажа.....	89
ГЛАВА 4. СИСТЕМЫ МАССАЖА	93
4.1. Системы сегментарно-рефлекторного массажа.....	93
4.1.1. Сегментарный массаж.....	94
4.1.2. Точечный массаж.....	98
4.1.3. Периостальный массаж.....	100
4.2. Системы классического массажа.....	100
4.2.1. Шведский массаж.....	101
4.2.2. Финский массаж.....	102
4.2.3. Российский массаж.....	102
ГЛАВА 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕС- КОГО МАССАЖА	104
5.1. Классификация приемов классического массажа.....	104
5.2. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие.....	111

5.2.1. ПОГЛАЖИВАНИЕ.....	113
5.2.2. ВЫЖИМАНИЕ.....	143
5.2.3. РАЗМИНАНИЕ.....	160
5.2.4. РАСТИРАНИЕ.....	220
5.2.5. СОТРЯСАЮЩИЕ ПРИЕМЫ.....	258
5.2.6. УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ.....	268
5.2.7. ВИБРАЦИЯ.....	274
5.2.8. ДВИЖЕНИЯ.....	279
ГЛАВА 6. ФОРМЫ МАССАЖА.....	306
6.1. Сеанс частного массажа и методика его выполнения...	306
1. Массаж спины.....	321
2. Массаж шеи.....	324
3. Массаж в области таза.....	326
4. Массаж нижней конечности.....	327
4.1. Массаж бедра.....	327
4.1.1. Массаж задней поверхности бедра.....	327
4.1.2. Массаж передней поверхности бедра.....	328
4.2. Массаж коленного сустава.....	332
4.2.1. Массаж задней поверхности коленного сустава.....	332
4.2.2. Массаж передней поверхности коленного сустава.....	333
4.3. Массаж голени.....	336
4.3.1. Массаж икроножной мышцы.....	336
4.3.2. Массаж ахиллова сухожилия.....	338
4.3.3. Массаж передней поверхности голени.....	339
4.4. Массаж стопы.....	344
4.4.1. Массаж голеностопного сустава.....	344
4.4.2. Массаж подошвенной поверхности стопы.....	345
4.4.3. Массаж тыльной стороны стопы.....	346
5. Массаж груди.....	347
6. Массаж верхней конечности.....	349
6.1. Массаж плечевого сустава.....	350
6.2. Массаж плеча.....	351
6.3. Массаж локтевого сустава.....	354
6.4. Массаж предплечья.....	355
6.5. Массаж кисти.....	357
6.5.1. Массаж лучезапястного сустава.....	357
6.5.2. Массаж межпястных промежутков кисти.....	358
6.5.3. Массаж пальцев кисти.....	358
7. Массаж живота.....	360
7.1. Массаж брюшной стенки.....	360
7.2. Массаж органов брюшной полости.....	361
6.2. Сеанс общего массажа и методика его выполнения.....	363

6.2.1. Распределение времени выполнения сеанса общего классического массажа на отдельных участках тела.....	364
6.2.2. Последовательность проведения массажа отдельных участков тела.....	366
6.3. Парный массаж.....	369
ГЛАВА 7. МЕТОДЫ МАССАЖА	373
7.1. Ручной массаж.....	373
7.2. Аппаратный массаж.....	374
7.2.1. Вибромассаж.....	374
7.2.2. Пневмомассаж.....	376
7.2.3. Баромассаж.....	379
7.2.4. Гидромассаж.....	381
7.2.5. Электростимуляционный массаж.....	388
7.2.6. Механические массажеры.....	389
7.3. Ножной массаж.....	393
7.4. Комбинированный массаж.....	394

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ МАССАЖА

ГЛАВА 8. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ И ЕГО

КЛАССИФИКАЦИЯ	395
8.1. Тренировочный массаж и его классификация.....	395
8.1.1. Массаж, способствующий повышению тренированности.....	398
8.1.2. Массаж, сохраняющий спортивную форму.....	400
8.1.3. Массаж, повышающий уровень развития физических качеств.....	401
8.2. Предварительный массаж и его классификация.....	404
8.2.1. Методика успокаивающего массажа.....	407
8.2.2. Методика тонизирующего массажа.....	410
8.2.3. Методика разминочного массажа.....	413
8.2.4. Методика согревающего массажа.....	416
8.3. Восстановительный массаж и его классификация.....	418
8.3.1. Методика восстановительного массажа при кратковременных перерывах от 1 до 5 минут.....	420
8.3.2. Методика восстановительного массажа при перерывах от 5 до 20 минут.....	423
8.3.3. Восстановительный массаж в перерывах отдыха от 20 минут до 3 часов.....	429
8.3.4. Восстановительный массаж в перерывах отдыха от 3 до 6 часов.....	431
8.3.5. Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении в день.....	433

8.3.6. Восстановительный массаж после завершения соревнований.....	437
8.4. Баня и массаж.....	438
8.4.1. Характеристика различных типов бань.....	438
8.4.2. Методика и правила проведения банных процедур.....	441
8.4.3. Массаж в условиях бани.....	447
ГЛАВА 9. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ.....	453
9.1. Самомассаж.....	454
9.2. Классификация видов гигиенического массаж.....	466
9.2.1. Гигиенический тонизирующий массаж.....	466
9.2.2. Гигиенический успокаивающий массаж.....	468
9.2.3. Гигиенический производственный массаж.....	468
9.2.4. Гигиенический физкультурно-спортивный массаж.....	478
9.2.5. Гигиенический массаж в условиях бани.....	480
9.2.6. Гигиенический массаж в процессе закаливания.....	481
9.2.7. Гигиенический антицеллюлитный массаж (самомассаж).....	482
9.2.8. Гигиенический реабилитационно-оздоровительный массаж (самомассаж).....	483
ГЛАВА 10. КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ.....	484
10.1. Косметический профилактический массаж.....	485
10.1.1. Подготовка к массажу.....	485
10.1.2. Массаж волосистой части головы.....	487
10.1.3. Массаж шеи.....	490
10.1.4. Массаж лица.....	491
10.2. Косметический лечебный массаж.....	497
10.3. Косметический пластический массаж.....	497
ГЛАВА 11. ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖНЫХ МАЗЕЙ, РАЗОГРЕВАЮЩИХ И ЛЕЧЕБНЫХ РАСТИРОК В ПРАКТИКЕ МАССАЖА	499
11.1. Классификация смазывающих веществ.....	500
11.2. Подготовка к проведению растирок.....	503
11.3. Методика применения растирок и мазей в практике массажа.....	504
Вопросы и задания по курсу массажа для текущего контроля (зачета).....	507
Список литературы.....	514