

УДК 615.82

Б 64

Р е ц е н з е н т ы :

доктор педагогических наук, профессор *Б. А. Поляев*
доктор педагогических наук, профессор *В. М. Игуменов*

Бирюков А. А.

Б 64

Особенности русского классического массажа в различных видах спорта : монография / А. А. Бирюков. – М. : Физическая культура, 2008. – 304 с. – ISBN 978-5-9746-0099-9.

Монография создана на основе многолетней научной работы в области массажа и большого практического опыта: преподавания массажа в вузе, работы со спортсменами различных видов спорта в подготовке к крупным международным соревнованиям.

В монографии в краткой форме представлены анатомо-физиологические основы массажа и широко освещены частные методики массажа в отдельных видах спорта.

Монография предназначена для студентов высших учебных заведений, специализирующихся в области физической культуры и спорта, спортсменов, массажистов, врачей и тренеров. Также может использоваться с гигиенической целью в здоровом образе жизни: физкультурно-спортивном, бытовом, производственном, банном и т.д.

УДК 615.82

ISBN 978-5-9746-0099-9 © Бирюков А.А., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Основы физиологического влияния русского классического массажа на организм	7
Глава 2. Гигиенические основы массажа	20
Глава 3. Основы техники приемов русского классического массажа	22
3.1. Физиология, методика и техника выполнения видов приема поглаживания	27
3.2. Физиология, методика и техника выполнения видов приема выжимания	44
3.3. Физиология, методика и техника выполнения видов приема разминания	56
3.4. Физиология, методика и техника выполнения видов приема растирания	79
3.5. Физиология, методика и техника выполнения видов приема движения	105
3.6. Физиология, методика и техника выполнения ударных приемов	111
3.7. Физиология, методика и техника выполнения видов приема потряхивания	113
3.8. Физиология, методика и техника выполнения видов приема встряхивания	115
3.9. Физиология, методика и техника выполнения видов приема вибрации	117
Глава 4. Самомассаж	118
4.1. Приемы самомассажа	119
4.2. Примерная методика самомассажа отдельных частей тела	129
4.3. Массаж головы	148
Глава 5. Термогидропроцедуры и мыльный массаж в практике спорта	152
Глава 6. Особенности методики сеанса массажа в отдельных видах спорта	170
6.1. Армспорт	178
6.2. Акробатика	186
6.3. Баскетбол	187
6.4. Бокс	189
6.5. Борьба	194
6.6. Велоспорт	197
6.7. Водное поло	198
6.8. Волейбол	200

6.9. Гандбол.....	201
6.10. Гребля.....	203
6.11. Конькобежный спорт.....	204
6.12. Легкая атлетика.....	206
6.13. Лыжный спорт.....	223
6.14. Плавание.....	227
6.15. Прыжки в воду.....	230
6.16. Прыжки на батуте.....	235
6.17. Спортивная гимнастика.....	239
6.18. Спортивные танцы.....	243
6.19. Стрельба из лука.....	257
6.20. Теннис.....	260
6.21. Тяжелая атлетика.....	262
6.22. Фехтование.....	264
6.23. Фигурное катание на коньках.....	266
6.24. Футбол.....	269
6.25. Хоккей с шайбой.....	273
6.26. Хоккей на траве.....	274
6.27. Художественная гимнастика.....	276
Глава 7. Методика массажа при болях в крестцово-поясничном отделе.....	279
Краткий терминологический словарь.....	286
Библиографический список.....	301