

УДК 615.82(075.8)
ББК 53.541.2я73
Б64

Рецензенты:

Смоленский А. В. — профессор, доктор медицинских наук (РГУФКСМиТ);
Савченко В. А. — профессор, кандидат медицинских наук (НИУ «БелГУ»).

Бирюков А. А., Власова Н. А.

Б64 **Классический массаж** : учебник / А. А. Бирюков, Н. А. Власова. — М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 346 с., ил. — (Университетский учебник).

ISBN 978-5-00129-195-4

Учебник по методике и технике приемов русского классического массажа написан в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлениям: «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Материал изложен просто и доступно, что позволяет освоить не только технику и методику приемов классического массажа, но и частные методики сеанса массажа на отдельных участках тела человека. Занимающиеся спортом могут использовать технику и методики массажа в тренировочном процессе в подготовке к соревнованиям, а также при повреждениях на занятиях спортом или в быту.

Для студентов университетов, академий, институтов физической культуры, педагогических вузов. Может быть полезен массажистам-профессионалам, физиотерапевтам, инструкторам ЛФК, преподавателям медицинских колледжей, преподавателям дисциплины «Массаж».

УДК 615.82(075.8)
ББК 53.541.2я73

© Бирюков А.А., 2021
© Власова Н.А., 2021
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2021

ISBN 978-5-00129-195-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. История возникновения, становления и развития массажа	7
1.1. Массаж в Китае	7
1.2. Массаж в Индии	8
1.3. Массаж в Древнем Египте	9
1.4. Массаж в Древней Греции.....	10
1.5. Массаж в Древнем Риме	10
1.6. Массаж в Средней Азии	12
1.7. Массаж в эпоху Возрождения	13
1.8. Массаж в России	16
Глава 2. Анатомо-физиологические и гигиенические основы русского классического массажа	29
2.1. Анатомо-физиологические основы массажа.....	29
2.1.1. Влияние массажа на кожу.....	34
2.1.2. Влияние массажа на нервную систему.....	38
2.1.3. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы	42
2.1.4. Влияние массажа на мышечную систему	48
2.1.5. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппараты	52
2.1.6. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения	56
2.2. Гигиенические основы массажа.....	57
2.2.1. Требования к помещению и инвентарю.....	57
2.2.2. Требования к массажисту	64
2.2.3. Режим работы массажиста	65
2.2.4. Требования к пациенту	66
2.3. Показания и общие противопоказания к массажу	67
Глава 3. Системы и средства классического массажа	69
3.1. Системы классического массажа	69
3.1.1. Шведская система массажа	69
3.1.2. Финская система классического массажа	70
3.1.3. Русская система классического массажа	70
3.1.4. Сегментарно-рефлекторная система массажа	72
3.2. Средства массажа.....	74
3.2.1. Ручное средство массажа	75
3.2.2. Технические средства массажа	75
3.2.3. Комбинированные средства массажа	76
3.2.4. Ножное средство массажа	77

Глава 4. Физиологические основы методов русского классического массажа, техника и методика выполнения приемов	78
4.1. Физиология метода поглаживания и техника выполнения приемов	83
4.2. Физиология метода выжимания и техника выполнения приемов	106
4.3. Физиология метода разминания и техника выполнения приемов	121
4.4. Физиология метода растирания и техника выполнения приемов	154
4.5. Физиология метода и техника выполнения приемов движения	187
4.6. Физиология метода и техника выполнения ударных приемов	195
4.7. Физиология метода и техника выполнения приемов потряхивания	198
4.8. Физиология метода и техника выполнения приемов встряхивания	202
4.9. Физиология метода и техника выполнения приемов вибрации	206
Глава 5. Формы массажа	210
5.1. Сеанс общего массажа и методика его выполнения	210
5.2. Сеанс частного массажа и методика его выполнения	213
5.3. Сеанс парного массажа	214
Глава 6. Классификация видов русского классического массажа	216
6.1. Гигиенический вид массажа	216
6.1.1. Методика проведения сеанса общего гигиенического массажа	219
6.1.2. Классификация видов гигиенического массажа	234
6.2. Лечебный массаж и его классификация	245
6.2.1. Общее понятие о лечебном массаже	245
6.2.2. Массаж в сочетании с физическими методами лечения	247
6.3. Классификация видов косметического массажа	253
6.3.1. Косметический гигиенический (декоративный) массаж	253
6.3.2. Косметический профилактический массаж	254
6.3.3. Косметический лечебный массаж	260
6.3.4. Косметический пластический массаж	260
Глава 7. Спортивный массаж и его классификация	261
7.1. Понятие о спортивном массаже	261
7.2. Классификация видов спортивного массажа	263
7.2.1. Тренировочный массаж и его классификация	263
7.2.2. Предварительный массаж и его классификация	269
7.2.3. Восстановительный массаж и его классификация	277
7.2.4. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом	284
Глава 8. Самомассаж	290
8.1. Техника и методика приемов самомассажа	291
8.2. Примерная методика самомассажа отдельных частей тела	299
Гигиенические требования к массажисту и преподавателям предмета «массаж»	316
Понятийно-терминологический аппарат по теории и методике массажа	331
Список литературы	340