

ББК 75.0

Б 64

Рецензенты:

А.А. БИРЮКОВ, доктор педагогических наук, профессор кафедры лечебной физкультуры, массажа и реабилитации Российской государственной академии физической культуры;

Н.Д. ГРАЕВСКАЯ, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой спортивной медицины Московской государственной академии физической культуры.

ISBN 5-900871-40-1

ПОГОСЯН М.М.

Спортивный массаж: Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. — М.: МГАФК, 1999 г. — 282 с., ил.

Учебное пособие соответствует утвержденной учебной программе по спортивному массажу и отражает современные научные данные в этой области.

В пособии рассмотрены современные представления о спортивном массаже. Раскрываются механизмы воздействия массажа на организм. Излагаются гигиенические основы массажа, представляются системы, классификация, методы и формы массажа. Описывается классификация основных приемов массажа. Основное место отведено описанию приемов, их физиологического действия, технике и методике выполнения, особенностям выполнения приемов на различных участках тела, а также приведены методические указания для проведения практических занятий.

Предлагаются принципы построения сеанса общего и частного массажа. Существенное место отведено видам спортивного массажа и самомассажа как для отдельного применения, так и в комплексе с другими средствами и методика их применения.

Отдельные главы посвящены применению массажных мазей и растирок в спортивной практике, дается их классификация и методика применения.

Пособие предназначено для преподавателей и студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры, а также для тренеров и массажистов.

© - Московская государственная академия физической культуры,
1999 г.

© - М.М. Погосян, 1999 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ТЕРМИНОЛОГИЯ, ПРИМЕНЯЕМАЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ МАССАЖА.....	5
ГЛАВА I. КРАТКАЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАССАЖА.....	10
ГЛАВА II. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.....	12
2.1. Условия проведения массажа.....	12
2.2. Требования, предъявляемые к массажисту и мас- сируемому.....	13
2.3. Показания и противопоказания к массажу.....	18
ГЛАВА III. СИСТЕМЫ МАССАЖА.....	20
3.1. Сегментарный массаж.....	20
3.2. Точечный массаж.....	22
3.3. Шведский массаж.....	23
3.4. Финский массаж.....	24
3.5. Периостальный массаж.....	25
3.6. Российский массаж.....	26
ГЛАВА IV. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА.....	28
4.1. Классификация приемов массажа.....	28
4.2. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие.....	34
4.2.1. Поглаживание.....	36
4.2.2. Выжимание.....	58
4.2.3. Разминание.....	72
4.2.4. Растирание.....	111
4.2.5. Движения.....	143
4.2.6. Сотрясающие приемы.....	158
4.2.7. Ударные приемы.....	168
4.2.8. Вибрация.....	172
ГЛАВА V. ФОРМЫ МАССАЖА.....	176
5.1. Общий массаж.....	176
5.2. Частный массаж.....	184
5.3. Парный массаж.....	186
ГЛАВА VI. МЕТОДЫ МАССАЖА.....	188
6.1. Ручной массаж.....	188
6.2. Аппаратный массаж.....	189
6.3. Ножной массаж.....	204
6.4. Комбинированный массаж.....	204
ГЛАВА VII. КЛАССИФИКАЦИЯ МАССАЖА.....	207
7.1. Спортивный массаж.....	207
7.2. Лечебный массаж.....	209
7.3. Гигиенический массаж.....	211
7.4. Косметический массаж.....	213
ГЛАВА VIII. ВИДЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.....	215
8.1. Предварительный массаж.....	215

8.1.1. Разминочный массаж.....	216
8.1.2. Массаж при предстартовых состояниях...	219
8.1.3. Согревающий массаж.....	224
8.2. Восстановительный массаж.....	227
8.2.1. Восстановительный массаж при коротко- временных (от 1 до 5 минут) перерывах...	228
8.2.2. Восстановительный массаж при переры- вах от 5 до 20 минут.....	229
8.2.3. Восстановительный массаж в перерывах отдыха от 20 минут до 3 часов.....	232
8.2.4. Восстановительный массаж в перерывах отдыха от 3 до 6 часов.....	234
8.2.5. Восстановительный массаж в многоднев- ной системе соревнований при одноразо- вом выступлении (тренировочном заня- тии) в день.....	236
8.2.6. Восстановительный массаж после завер- шения соревнований.....	239
8.3. Тренировочный массаж.....	239
8.3.1. Массаж, способствующий повышению тренированности.....	242
8.3.2. Массаж, сохраняющий спортивную фор- му.....	244
8.3.3. Массаж, повышающий уровень развития физических качеств.....	245
ГЛАВА IX. САМОМАССАЖ.....	248
9.1. Положительные и отрицательные стороны само- массажа.....	248
9.2. Общие правила проведения самомассажа.....	248
9.3. Виды самомассажа.....	250
9.3.1. Гигиенический самомассаж.....	250
9.3.2. Самомассаж в условиях производст- ва.....	252
9.3.3. Самомассаж в спорте.....	260
9.3.4. Самомассаж при занятиях туризмом.....	262
9.3.5. Самомассаж в процессе закаливания.....	263
ГЛАВА X. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в спортивной практике.....	266
Рекомендуемая литература.....	278