

УДК 615.82
Б 64

Рецензенты:

- А.В. Смоленский - доктор медицинских наук, профессор
- В.А. Епифанов - доктор медицинских наук, профессор

Бирюков А.А.

Б 64 Практикум русского классического массажа : учебное пособие /
А. А. Бирюков. – М. : Физическая культура, 2016. – 146 с.
ISBN 978-5-9746-0187-3

Учебное пособие по методике и технике видов приемов русского классического массажа написано в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования 49.03.01 по направлению «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» для студентов университетов, академий, институтов физической культуры, педагогических вузов, в том числе пособием могут воспользоваться массажисты-профессионалы, физиотерапевты, инструкторы ЛФК, преподаватели медицинских колледжей, а также широкий круг читателей, не имеющих специального образования и знаний по анатомии и физиологии человеческого организма и интересующихся проблемами сохранения здоровья.

Материал изложен просто и доступно, что позволяет освоить не только технику и методику видов приемов классического массажа, но и частные методики массажа отдельных участков тела человека.

Занимающиеся спортом могут с пользой использовать технику массажа в тренировочном процессе в подготовке к соревнованиям, а также при повреждениях на занятиях спортом или в быту.

ISBN 978-5-9746-0187-3

© Бирюков А.А., 2015

© Издательство «Физическая культура», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РУССКОГО КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА	4
1.1. Влияние массажа на кожу	5
1.3. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы	6
1.4. Влияние массажа на мышечную систему	7
1.5. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат	10
1.6. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения	13
1.7. Гигиенические основы массажа	13
1.8. Показания и общие противопоказания к массажу	15
ГЛАВА 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ РУССКОГО КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА	17
2.1. Физиология, методика и техника выполнения видов приема поглаживания	23
2.2. Физиология, методика и техника выполнения видов приема выжимания	41
2.3. Физиология, методика и техника выполнения видов приема разминания	54
2.4. Физиология, методика и техника выполнения видов приема растирания	79
2.5. Физиология, методика и техника выполнения видов приема движения	106
2.6. Физиология, методика и техника выполнения видов ударных приемов	113
2.7. Физиология, методика и техника выполнения видов приема потряхивания	115
2.8. Физиология, методика и техника выполнения видов приема встряхивания	118
2.9. Физиология, методика и техника выполнения видов приема вибрации	120
ГЛАВА 3. САМОМАССАЖ	123
3.1. Примерная методика самомассажа отдельных частей тела	124
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	146