

УДК 615. 825 (024): 796. 077. 5 (075.8)  
ББК 53.54  
П 43

**Рецензенты:**

**А.С. ЧУБУКОВ**, кандидат педагогических наук,  
профессор кафедры физкультурно-оздоровительных  
технологий МГАФК;

**Т.И. ДОЛМАТОВА**, кандидат медицинских наук,  
профессор кафедры спортивной медицины МГАФК

**П43. Методика общего и частного массажа:** Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / М.М. Погосян. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Малаховка, МГАФК, 2012. – 168 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлениям 034300 – «Физическая культура» и 034400 – «Адаптивная физическая культура», а также для слушателей ФПК, тренеров и массажистов.

*Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено  
Ученым Советом МГАФК в качестве  
учебно-методического пособия*

© М.М. Погосян, 2012  
© Московская государственная академия  
физической культуры, 2012.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Классификация приемов классического массажа.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Общие принципы проведения сеанса массажа.....</b>	<b>20</b>
<b>3. Сеанс частного массажа и методика его выполнения .....</b>	<b>24</b>
1. Массаж спины.....	45
2. Массаж шеи.....	54
3. Массаж в области таза.....	58
4. Массаж нижней конечности.....	62
4.1. Массаж бедра.....	62
4.1.1. Массаж задней поверхности бедра.....	62
4.1.2. Массаж передней поверхности бедра.....	65
4.2. Массаж коленного сустава.....	73
4.2.1. Массаж задней поверхности коленного сустава.....	73
4.2.2. Массаж передней поверхности коленного сустава.....	75
4.3. Массаж голени.....	81
4.3.1. Массаж икроножной мышцы .....	81
4.3.2. Массаж ахиллова сухожилия.....	86
4.3.3. Массаж передней поверхности голени.....	88
4.4. Массаж стопы.....	97
4.4.1. Массаж голеностопного сустава	97
4.4.2. Массаж тыльной стороной стопы.....	100
4.4.3. Массаж подошвенной поверхности стопы.....	101
5. Массаж груди.....	103

<b>6. Массаж верхней конечности.....</b>	<b>108</b>
6.1. Массаж плечевого сустава.....	109
6.2. Массаж плеча.....	110
6.3. Массаж локтевого сустава.....	117
6.4. Массаж предплечья.....	119
6.5. Массаж кисти.....	125
6.5.1. Массаж лучезапястного сустава....	125
6.5.2. Массаж межпястных промежутков кисти.....	126
6.5.3. Массаж пальцев кисти.....	127
<b>7. Массаж живота.....</b>	<b>130</b>
7.1. Массаж брюшной стенки.....	131
7.2. Массаж органов брюшной стенки .....	132
<b>8. Массаж головы.....</b>	<b>136</b>
8.1. Массаж волосистой части головы.....	136
8.2. Массаж лица.....	140
<b>4. Сеанс общего массажа и методика его выполнения.....</b>	<b>145</b>
4.1. Распределение времени выполнения сеанса общего классического массажа на отдельных участках тела. ....	147
4.2. Последовательность проведения массажа отдельных участков тела.....	150
<b>5. Парный массаж.....</b>	<b>155</b>
<b>6. Методы оценки эффективности массажа.....</b>	<b>159</b>
<b>Контрольные вопросы и задания.....</b>	<b>163</b>
<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>165</b>