

УДК 615.82

Б 64

Рецензенты:

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 |