

УДК 615.82 (024): 796.077.5 (075.8)
ББК 53. 54
П 43

Рецензенты:

К.С. Дунаев, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «МГАФК», почётный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, член-корреспондент РАЕН;

М. А. Еремушкин, доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделом ортопедии, биомеханики, кинезитерапии и мануальной терапии ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

ПОГОСЯН М.М.

П 43 **Спортивный массаж:** учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.04 – «Спорт», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / М.М. Погосян; Московская государственная академия физической культуры. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Малаховка, 2022 – 588 с., ил.

ISBN 978-5-00063-073-0

В учебнике освещаются исторические сведения о развитии массажа, излагаются гигиенические основы массажа, представляются системы, формы и методы массажа, предлагается классификация основных приемов классического ручного массажа, описывается техника и методика их выполнения, а также раскрываются особенности выполнения приемов массажа на различных участках тела, отдельных мышцах, суставах, связках и важнейших нервных стволах. Предлагаются основные принципы построения сеансов массажа. Существенное место отведено классификации видов спортивного массажа, где подробно описываются методики выполнения тренировочного, предварительного и восстановительного массажа. Излагаются современные представления о гигиеническом и косметическом массаже, а также рассматривается описание различных типов бань, дается классификация смазывающих средств и методика их применения.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлениям подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.04 – «Спорт», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и отражает современные научные данные в этой области.

Учебник «Спортивный массаж» предназначен для студентов высших учебных заведений физической культуры, тренеров, врачей восстановительной медицины, массажистов, специалистов по реабилитации, а также - аспирантов и преподавателей, проводящих учебную и научно-исследовательскую работу в этой области.

*Утверждено учебно-методической комиссией
МГАФК в качестве учебника*

ISBN 978-5-00063-073-0

УДК 615.82 (024): 796.077.5 (075.8)
ББК 53. 54

© Погосян М.М., 2022

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2022

О Г Л А В Л Е Н И Е

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
Терминология, применяемая в теории и методике массажа.....	10
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ	
МАССАЖА.....	16
1.1. Массаж в Китае.....	16
1.2. Массаж в Индии.....	18
1.3. Массаж в Древнем Египте.....	19
1.4. Массаж в Древней Греции.....	20
1.5. Массаж в Древнем Риме.....	22
1.6. Массаж в странах Востока.....	23
1.7. Массаж в странах Западной Европы.....	26
1.8. Массаж в России.....	28
ГЛАВА 2. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	
МАССАЖА.....	52
2.1. Механизм воздействия массажа на организм.....	52
2.2. Кожа.....	53
2.3. Сердечно-сосудистая система.....	59
2.3.1. Кровеносная система.....	60
2.3.2. Лимфатическая система.....	64
2.4. Мышечная система.....	72
2.5. Опорно-двигательный аппарат.....	94
2.6. Нервная система.....	101
ГЛАВА 3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.....	113
3.1. Требования к помещению и инвентарю.....	113
3.2. Требования, предъявляемые к массажисту и	
массируемому.....	116
3.3. Показания и противопоказания к применению	
массажа.....	127
ГЛАВА 4. СИСТЕМЫ МАССАЖА.....	132
4.1. Системы сегментарно-рефлекторного массажа.....	132
4.1.1. Сегментарный массаж.....	132
4.1.2. Точечный массаж.....	136
4.1.3. Периостальный массаж.....	139
4.2. Системы классического массажа.....	140
4.2.1. Шведская система массажа.....	140
4.2.2. Финская система массажа.....	142
4.2.3. Русская система массажа.....	142
ГЛАВА 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕС-	
КОГО МАССАЖА.....	144
5.1. Классификация приемов классического массажа.....	144

5.2. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие.....	151
5.2.1. ПОГЛАЖИВАНИЕ.....	153
5.2.2. ВЫЖИМАНИЕ.....	183
5.2.3. РАЗМИНАНИЕ.....	200
5.2.4. РАСТИРАНИЕ.....	252
5.2.5. СОТРЯСАЮЩИЕ ПРИЕМЫ.....	291
5.2.6. УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ.....	301
5.2.7. ВИБРАЦИЯ.....	307
5.2.8. ДВИЖЕНИЯ.....	319
ГЛАВА 6. ФОРМЫ МАССАЖА.....	353
6.1. Частный массаж.....	353
6.1.1. Методика проведения сеанса частного массажа на отдельных участках тела.....	353
1. Массаж спины.....	349
2. Массаж шеи.....	356
3. Массаж в области таза.....	358
4.1. Массаж бедра.....	360
4.1.1. Массаж задней поверхности бедра.....	360
4.1.2. Массаж передней поверхности бедра.....	360
4.2. Массаж коленного сустава.....	361
4.2.1. Массаж задней поверхности коленного сустава.....	365
4.2.2. Массаж передней поверхности коленного сустава.....	365
4.3. Массаж голени.....	368
4.3.1. Массаж икроножной мышцы.....	368
4.3.2. Массаж ахиллова сухожилия.....	370
4.3.3. Массаж передней поверхности голени.....	371
4.4. Массаж стопы.....	375
4.4.1. Массаж голеностопного сустава.....	375
4.4.2. Массаж подошвенной поверхности стопы.....	376
4.4.3. Массаж тыльной стороны стопы.....	377
5. Массаж груди.....	378
6. Массаж верхней конечности.....	380
6.1. Массаж плечевого сустава.....	381
6.2. Массаж плеча.....	382
6.3. Массаж локтевого сустава.....	384
6.4. Массаж предплечья.....	386
6.5. Массаж кисти.....	387
6.5.1. Массаж лучезапястного сустава.....	387
6.5.2. Массаж межпястных промежутков кисти.....	388
6.5.3. Массаж пальцев кисти.....	389

7. Массаж живота.....	390
7.1. Массаж брюшной стенки.....	390
7.2. Массаж органов брюшной полости.....	391
6.2. Общий массаж	392
6.2.1. Распределение времени выполнения сеанса общего классического массажа на отдельные участки тела.....	394
6.2.2. Последовательность проведения массажа на отдельных участках тела.....	396
6.3. Парный массаж.....	398
ГЛАВА 7. КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ МАССАЖА.....	402
7.1. Ручной массаж.....	402
7.2. Аппаратный массаж.....	403
7.2.1. Вибромассаж.....	404
7.2.2. Пневмомассаж.....	405
7.2.3. Баромассаж.....	409
7.2.4. Гидромассаж.....	410
7.2.4.1. Душ и его разновидности.....	411
7.2.4.2. Бассейны.....	420
7.2.5. Электростимуляционный массаж.....	422
7.2.6. Механические массажеры.....	424
7.3. Ножной массаж.....	428
7.4. Комбинированный массаж.....	430
ГЛАВА 8. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ МЕТОДИКИ МАССАЖА.....	431
8.1. Подбор приемов.....	431
8.2. Последовательность приемов массажа.....	431
8.3. Распределение времени на выполнение приемов.....	432
8.4. Направление движения приемов массажа.....	433
8.5. Исходное положение массируемого во время сеанса массажа.....	433
8.6. Массируемая область.....	434
8.7. Последовательность массируемых частей тела.....	437
8.8. Массаж с учетом возраста и пола массируемого.....	438
8.9. Длительность сеанса массажа, курс массажа и перерыв между ними.....	440
8.10. Сочетание массажа с другими средствами восстановления.....	443
КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ МАССАЖА	
ГЛАВА 9. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ.....	445
9.1. Тренировочный массаж и его классификация.....	446
9.1.1. Массаж, способствующий повышению тренированности.....	449

9.1.2. Массаж, сохраняющий спортивную форму.....	450
9.1.3. Массаж, повышающий уровень развития физических качеств.....	452
9.2. Предварительный массаж и его классификация.....	454
9.2.1. Методика успокаивающего массажа.....	456
9.2.2. Методика тонизирующего массажа	459
9.2.3. Методика разминочного массажа.....	462
9.2.4. Методика согревающего массажа.....	467
9.3. Восстановительный массаж и его классификация.....	470
9.3.1. Виды утомления.....	470
9.3.2. Методика восстановительного массажа при кратковременных перерывах от 1 до 5 минут.....	475
9.3.3. Методика восстановительного массажа при перерывах от 5 до 20 минут.....	477
9.3.4. Восстановительный массаж в перерывах отдыха от 20 минут до 3 часов.....	484
9.3.5. Восстановительный массаж в перерывах отдыха от 3 до 6 часов.....	486
9.3.6. Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении в день.....	489
9.3.7. Восстановительный массаж после заверше- ния соревнований.....	492
ГЛАВА 10. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ.....	494
10.1. Самомассаж.....	495
10.1.1. Распределение времени сеанса самомас- сажа на отдельных участках тела.....	496
10.1.2. Последовательность проведения самомас- сажа на отдельных участках тела.....	497
10.1.3. Методика проведения самомассажа на различных участках тела.....	497
10.2. Классификация видов гигиенического массажа.....	514
10.2.1. Гигиенический тонизирующий массаж.....	514
10.2.2. Гигиенический успокаивающий массаж.....	516
10.2.3. Гигиенический производственный массаж.....	516
10.2.4. Гигиенический физкультурно-спортивный массаж.....	527
10.2.5. Гигиенический массаж в условиях бани.....	529
10.2.6. Гигиенический массаж в процессе закали- вания.....	531
10.2.7. Гигиенический реабилитационно-оздорови- тельный массаж (самомассаж).....	532
10.2.8. Лечебно-восстановительные мероприятия после длительной гипокинезии.....	533

ГЛАВА 11. КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ.....	537
11.1. Косметический профилактический массаж.....	538
11.1.1. Подготовка к массажу.....	538
11.1.2. Массаж волосистой части головы.....	540
11.1.3. Массаж шеи.....	543
11.1.4. Массаж лица.....	544
11.2. Косметический лечебный массаж.....	550
11.3. Косметический пластический массаж.....	551
ГЛАВА 12. БАНЯ И МАССАЖ.....	553
12.1. Характеристика различных типов бань.....	553
12.2. Методика и правила проведения банных процедур.....	557
12.2.1. Подготовка к парилке.....	560
12.2.2. Тактика проведения банных процедур.....	561
1. Температура воздуха в парилке.....	561
2. Определение оптимального времени пребывания в парилке.....	562
3. Количество заходов в парилку при одной банной процедуре.....	563
4. Исходное положение массируемого в парилке.....	563
5. Время отдыха между отдельными заходами в парилку.....	564
6. Организация отдыха между отдельными заходами в парилку.....	564
12.3. Массаж в условиях бани.....	565
ГЛАВА 13. РАЗОГРЕВАЮЩИХ И ЛЕЧЕБНЫХ РАСТИРОК В ПРАКТИКЕ МАССАЖА.....	572
13.1. Классификация смазывающих веществ.....	572
13.2. Подготовка к проведению растирок.....	576
13.3. Методика применения растирок и мазей в практике массажа.....	576
13.3.1. Применение растирок в предварительном сеансе массажа.....	577
13.3.2. Применение растирок в восстановительном сеансе массажа.....	578
13.3.3. Применение растирок при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.....	578
ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (ЗАЧЕТА) ПО КУРСУ МАССАЖА	580
ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ.....	586
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	587