

Министерство спорта российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»

Приемы классического массажа

Учебно-методическое пособие

Смоленск 2021

УДК 615.82
ББК 53.54

Приемы классического массажа

Виноградов В.С., Виноградова Л.В., Афонасьев С.Л.

Рецензенты.

Ревенко С.Н. – главный врач ОГАУЗ СОВФД заслуженный врач Российской Федерации, главный внештатный специалист Департамента Смоленской области по здравоохранению, лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Балабохина Т.В. – кандидат биологических наук, доцент

Учебное методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Предназначено для студентов и преподавателей высших учебных заведений физической культуры и спорта.

В учебно-методическом пособии большое внимание уделено технике и методике выполнения приемов классического массажа. Дано физиологическое влияние массажных приемов на организм. Дается классификация основных приемов классического массажа, описание техники выполнения приемов массажа на различных участках тела человека, отдельных мышцах.

Текст сопровождается большим количеством фотографий, что облегчает практическое освоение приемов массажа.

ФГБОУ ВО
«Смоленский
государственный
университет спорта»

Оглавление

Введение.....	4
Основные определения	6
Приемы классического массажа	9
Поглаживание. Физиологическое влияние приема поглаживание	10
Виды поглаживания	12
Поглаживание на различных участках тела	18
Выжимание. Физиологическое влияние приема выжимание	34
Виды выжимания.....	35
Выжимание на различных участках тела.....	38
Растирание. Физиологическое влияние приема растирание	49
Виды растирания	51
Растирание на различных участках тела.....	57
Разминание. Физиологическое влияние приема разминание	70
Виды разминания	71
Разминание на различных участках тела	79
Сотрясающие приемы. Физиологическое влияние. Виды сотрясающих приемов.....	91
Техника выполнения сотрясающих приемов на различных участках тела.....	99
Ударные приемы. Физиологическое влияние	99
Вибрация. Техника выполнения	101
Движения. Техника выполнения пассивных движений	102
Частный массаж. Массаж отдельных частей тела	107
Массаж волосистой части головы	109
Массаж спины.....	110
Массаж шеи и верхнего края трапецевидной мышцы	113
Массаж верхних конечностей при положении массируемого лежа на животе.....	116
Массаж нижних конечностей при положении массируемого лежа на животе.....	118
Массаж передней поверхности тела.....	123
Массаж груди.....	124
Массаж верхних конечностей при положении массируемого лежа на спине	125
Массаж нижних конечностей при положении массируемого лежа на спине	130
Массаж живота	135
Общий массаж.....	136
Рекомендации к выполнению приемов классического массажа	138
Литература	142
Приложение	144

Введение

В настоящее время издается много различной литературы по массажу: учебники, методические рекомендации, руководства, создаются курсы по подготовке специалистов в этой области. В стране существует множество школ массажа, которые имеют немало разногласий как в теории, так и в практике выполнения приемов. Существуют различные классификации приемов классического ручного массажа, в которых дается описание большого количества приемов и их вариантов. Много несоответствий существует и в последовательности применения приемов массажа. Одни авторы (А.Ф. Вербов, 1993; Л.А. Куничев, 1979; Н.А. Белая, 1983; В.И. Дубровский, 1994; В.И. Васичкин, 2001; А.К. Алексюк; М.А. Еремушкин, 2009; И.Н. Макарова, 2009; В.А. Епифанов, 2010) выделяют четыре основных приема массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. И при проведении сеанса лечебного массажа, рекомендуют соблюдать эту последовательность. Другие специалисты (А.В. Кондрашев, С.В. Ходарев, Е.В. Харламов, 2005) предлагают использовать пять массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, пассивные и активные движения, отмечая, что в спортивном массаже применяется так же прием выжимание. Е.Н. Залесова (2000) описывает пять приемов: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, сотрясение. А.М. Тюрин (1997), А.В. Леонтьев (2005), выделяют отдельно вибрационные и ударные приемы. С.И. Латогуз (2002) - сотрясающие и ударные. В.Н. Фокин (2005), М.М. Клебанович (2008) - выделяют прием выжимание. А.Ф. Вербов (1958) объединил сотрясающие и ударные приемы (поколачивание, сотрясение, рубление, потряхивание, встряхивание, похлопывание) термином вибрация. По мнению А.А. Бирюкова (1988), М.М. Погосяна (2004) такое объединение приемов не правомерно, так как перечисленные выше приемы оказывают разнонаправленное воздействие. Ударные приемы действуют возбуждающе на нервную систему а сотрясающие – успокаивающее. М. Саркизов-Серазини

(1957), О.В. Зыкина, Н.Г. Шиндина (2006) считают, что классический массаж включает в себя девять групп приемов, но названия приемов и рекомендации в последовательности их выполнения различны. Бирюков А.А. (2004), Погосян М.М. (2004) к основным приемам классического ручного массажа относят: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, сотрясающие приемы, ударные приемы, вибрацию, движения. Рекомендуют их выполнять в вышеупомянутой последовательности, но при необходимости, в зависимости от решаемых задач, изменять последовательность. Предложенная классификация приемов классического массажа позволяет дифференцировать их выбор в сеансе в зависимости от поставленной задачи и тем самым способствует более глубокому пониманию значения тех или иных приемов, их физиологического воздействия на организм массируемого и в целом упрощает освоение техник. Различные подходы к классификации приемов классического ручного массажа, последовательности их выполнения, различие в названиях одних и тех же приемов значительно затрудняет их изучение.

Настоящее учебно-методическое пособие составлено с целью углубления теоретических знаний и освоения навыков выполнения приемов классического ручного массажа и является практическим руководством к освоению дисциплины «Массаж».