

П. Б. Єфіменко

ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ

Навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів фізичного
виховання і спорту

Харків
Освіта • Виховання • Спорт
2007

ББК 53.54я7
Є91

Рецензенти:

С.С. Єрмаков, доктор педагогічних наук,
професор, проректор з наукової роботи
Харківської державної академії дизайну
і мистецтв;

О.В. Пешкова, кандидат медичних наук,
професор, завідувач кафедри спортивної ме-
дицини та фізичної реабілітації Харківської
державної академії фізичної культури.

Рекомендовано
до видання Вченою радою Харківської державної
академії фізичної культури
(протокол № 9 від 29 травня 2006 року)

Є91 **Єфіменко П.Б.**
Техніка та методика класичного масажу. — Харків: «ОВС»,
2007. — 216 с. : іл.
ISBN 966-7858-49-9.

Навчальний посібник вміщує докладний опис техніки виконання основних та додаткових масажних прийомів. Детально описано методику масажу окремих частин тіла людини з точки зору процедури загального гігієнічного масажу. Значна увага приділяється спрямованості механічної дії окремих прийомів, що сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Автором зроблено спробу уніфікувати термінологію щодо назв окремих масажних прийомів.

Розділи зі спортивного та лікувального масажу вміщують необхідний методичний матеріал для роботи як у спортивній команді, так і лікувальних установах.

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів де викладається масаж, а також для тренерів, реабілітологів і масажистів різного профілю.

ISBN 966-7858-49-9

© П.Б. Єфіменко, 2007
© Видавництво «ОВС» ТОВ,
оригінал-макет, 2007

Зміст

Передмова	7
Розділ 1. Історичні відомости про розвиток масажу	8
Розділ 2. Гігієнічні основи масажу	15
2.1. Вимоги до приміщення масажного кабінету	15
2.2. Необхідне обладнання та інвентар масажного кабінету.....	16
2.3. Вимоги до масажиста	17
2.4. Вимоги до масажованого.....	20
2.5. Взаєморозташування масажиста та масажованого.....	22
2.6. Змащувальні засоби	24
2.7. Показання та протипоказання до масажу.....	25
Розділ 3. Вплив масажу на організм людини.....	27
Розділ 4. Системи масажу.....	34
Розділ 5. Види масажу	38
Розділ 6. Техніка та методика виконання окремих масажних прийомів.....	41
6.1. Погладжування.....	42
6.1.1. Особливості технічного виконання погладжування та його різновиди.....	43
6.1.2. Методичні вказівки до проведення погладжування	47
6.1.3. Особливості проведення погладжування на різноманітних ділянках тіла	49
6.2. Вижимання	52
6.2.1. Особливості технічного виконання вижимання та його різновиди.....	52
6.2.2. Методичні вказівки до проведення вижимання	54
6.2.3. Особливості проведення вижимання на різноманітних ділянках тіла	55
6.3. Розминання.....	57
6.3.1. Особливості технічного виконання розминання та його різновиди.....	58
6.3.2. Захоплюючі розминання	58
6.3.3. Давлючі розминання	60
6.3.4. Методичні вказівки до проведення розминань.....	62
6.3.5. Особливості проведення розминання на різноманітних ділянках тіла	63

6.4. Розтирання.....	66
6.4.1. Особливості технічного виконання розтирання та його різновиди.....	67
6.4.2. Методичні вказівки до проведення розтирань.....	70
6.4.3. Особливості проведення розтирання на різноманітних ділянках тіла.....	71
6.5. Допоміжні масажні прийоми.....	75
6.5.1. Ручна вібрація.....	75
6.5.2. Ударні прийоми.....	79
6.5.3. Розгойдувальні прийоми.....	82
6.5.4. Рухи.....	86
Розділ 7. Форми масажу.....	94
Розділ 8. Техніка та методика загального гігієнічного масажу.....	99
8.1. Масаж задньої поверхні тіла.....	99
8.1.2. Масаж спини.....	99
8.1.3. Масаж комірної зони.....	101
8.1.4. Масаж верхніх кінцівок усередині (1 варіант).....	102
8.1.5. Масаж верхніх кінцівок зовні (1 варіант).....	104
8.1.6. Масаж сідниць.....	106
8.1.7. Масаж задньої поверхні нижніх кінцівок.....	107
8.2. Масаж передньої поверхні тіла.....	110
8.2.1. Масаж грудної клітки.....	110
8.2.2. Масаж верхньої кінцівки (2 варіант).....	111
8.2.3. Масаж передньої поверхні нижніх кінцівок.....	114
8.2.4. Масаж живота.....	118
Розділ 9. Спортивний масаж.....	119
9.1. Загальні особливості спортивного масажу.....	119
9.2. Особливості впливу мікроклімату лазні на організм спортсмена при проведенні масажу.....	123
9.3. Види спортивного масажу.....	125
9.3.1. Відновлювальний масаж.....	125
9.3.2. Попередній масаж.....	131
9.3.3. Тренувальний масаж.....	137
9.3.4. Реабілітаційний масаж.....	142
9.4. Самомасаж.....	143
9.5. Особливості застосування спортивного масажу у річному тренувальному циклі.....	144
Розділ 10. Лікувальний масаж.....	148

10.1. Масаж при травмах опорно-рухового апарату.....	148
10.1.1. Масаж при ударах.....	150
10.1.2. Масаж при розтягненнях зв'язок.....	150
10.1.3. Масаж при вивихах суглобів.....	151
10.1.4. Масаж при міозиті.....	151
10.1.5. Масаж при переломах кісток кінцівок.....	152
10.1.6. Масаж при переломах хребта.....	153
10.2. Масаж при остеохондрозі хребта.....	157
10.3. Масаж при сколіотичній хворобі.....	162
10.4. Масаж при кіфотичній і лордотичній поставі.....	167
10.4.1. Масаж при сутулості та круглій спині.....	167
10.4.2. Масаж при кругловігнутій спині.....	168
10.5. Масаж при кривошії.....	169
10.6. Масаж при клишоногості.....	171
10.7. Масаж при плоскостопості.....	173
10.8. Масаж ампутаційної кукси нижньої кінцівки.....	175
10.9. Масаж після хірургічних втручань на черевній порожнині.....	177
10.10. Масаж при захворюваннях органів дихальної системи.....	179
10.10.1. Масаж при пневмонії.....	179
10.10.2. Масаж при бронхіальній астмі.....	183
10.11. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.....	185
10.11.1. Масаж при гіпертонічній хворобі.....	185
10.11.2. Масаж при гіпотонії.....	187
10.11.3. Масаж на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарду.....	188
10.12. Масаж при захворюваннях центральної нервової системи.....	191
10.12.1. Методичні особливості проведення масажу при м'яких паралічах та парезах.....	192
10.12.2. Методичні особливості проведення масажу при спастичних паралічах.....	193
10.12.3. Методика масажу при інсультах.....	194
10.13. Масаж при захворюваннях периферичної нервової системи.....	195
10.13.1. Методика масажу при невралгії потиличного нерва.....	196
10.13.2. Методика масажу при невралгії трійчастого нерва.....	197

10.13.3. Методика масажу при невриті лицевого нерва	198
10.13.4. Методика масажу при міжреберній невралгії.....	200
10.13.5. Методика масажу при ішіасі та ішіалгії.....	200
10.13.6. Методика масажу при плечовому плекситі	201
10.14. Маса́ж при порушеннях обміну речовин	202
10.14.1. Маса́ж при ожирінні.....	202
10.14.2. Маса́ж при подагрі	205
10.15. Маса́ж при артритах.....	206
Глосарій	208
Словник	211
Література	214

Передмова

Важко переоцінити значення масажу в сучасному повсякденному житті людини. З однаковою ефективністю він широко застосовується в побуті здорових людей, спортсменами різної кваліфікації та в лікувально-профілактичних установах: лікарнях, поліклініках, санаторіях, диспансерах і т.д.

Цей засіб підтримання та покращення здоров'я людини здавна застосовувався в різних куточках земної кулі. Кожна народність має своє пояснення його дії й різний підхід до практичного використання. Тому в світі існує багато різних систем масажу зовсім не схожих одна на одну. Однак не зважаючи на це усі вони мають одну мету — покращити стан або можливості організму людини.

Підготовкою фахівців цього профілю займаються різні організації. Традиційно найбільш ґрунтовно це здійснюється вищими навчальними закладами фізичного виховання і спорту. Вони мають у цьому певний досвід і традиції. Їхнім навчальним планом передбачено вивчення спортивного і лікувального масажу в межах загального курсу обов'язкового для студентів усіх спеціалізацій. А найбільш поширено його вивчають студенти та магістранти фаху «фізична реабілітація».

Даний посібник вміщує всі необхідні розділи, де початківець знайде потрібні теоретичні відомості про вплив окремих масажних прийомів на організм людини та функціональне призначення кожного з них. Це сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Детально розкрита методика проведення масажу окремих частин тіла людини з точки зору сеансу загального гігієнічного масажу.

Для зручності та полегшення опанування навчальним матеріалом, автором уніфіковано термінологію що до їхніх окремих назв. А саме, не зовсім зрозумілі, а іноді екзотичні назви, замінені назвами тієї частини руки масажиста, якою виконується той чи інший різновид прийому. З цією ж метою посібник вміщує таблиці, малюнки, фотографії та словники: українсько-російський та спеціальних умовних термінів (глосарій).

Навчальний матеріал Даного посібника побудовано таким чином, що послідовно опанувавши технікою загальнозміцнюючого гігієнічного масажу, читач буде підготовлений до засвоєння конкретних методик інших його видів: спортивного та лікувального. Усе необхідне для цього він знайде у відповідних розділах. Тому початківцю варто послідовно вивчати зміст цього посібника, не забігаючи уперед. Але й фахівець, що вже має певну підготовку, знайде деякий новий матеріал, представлений у автором у власній модифікації.

Навчальне видання

П. Б. Єфіменко

ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ

Навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів фізичного
виховання і спорту

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*
Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*

За редакцією автора

Підписано до друку 16.07.2007. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 16. Обл.-вид. арк. 11,6.
Вид. № 02-07. Зам. № 7-045. Тираж 500. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.
e-mail: books@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 756-73-38.

Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів
в друкарні «Прінт-Лідер»
61070 м. Харків, вул. Рудика, буд. 9.