

# Поглаживание

- Поглаживание – это наиболее часто используемый массажный прием. Он заключается в скольжении руки (рук) по коже. Кожа при этом не сдвигается. Кожа при этом не сдвигается. Виды поглаживания: плоскостное, обхватывающее (непрерывистое, прерывистое).

- Техника выполнения поглаживания большого пальца на различных частях тела (межкостные мышцы. в местах



# Поглаживание

На выпуклой стороне – продольное поглаживание,  
поперечное

На вогнутой стороне – попеременное граблеобразное



**Выполняется** подушечками пальцев, опорной поверхностью ладони, тыльной поверхностью средних и основных фаланг

## Поглаживание - приём классического массажа. Разновидности, техника проведения

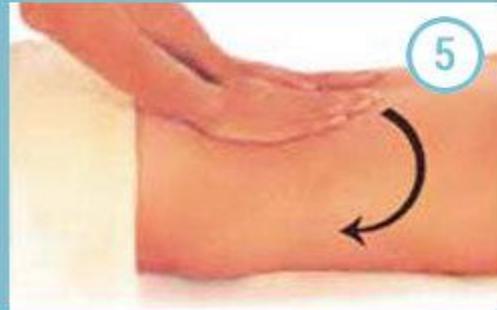
**Поглаживание** - это один из самых распространённых массажных приёмов, которым начинается и заканчивается массаж. Также он используется при смене одного приема другим, и при нанесении смазывающих средств на тело.

Это самый лёгкий и поверхностный приём классического массажа, при исполнении которого ***рука (руки) массирующего скользит по коже с различной степенью надавливания***, при этом не сдвигая её в складки. Выполняется приём поглаживание в основном ладонной поверхностью кисти руки, но возможны также другие варианты: поглаживание лучевой стороной кисти (четыре пальца сомкнуты, большой палец отведен в сторону); поглаживание локтевой стороной кисти (ребро, мизинец на одной линии); поглаживание тыльной стороной кисти; а также поглаживание подушечками пальцев, кулаком и предплечьем.

Не смотря на то, что поглаживание это достаточно мягкий приём и, казалось бы, основное влияние направлено только на кожу массируемого, всё же физиологическое воздействие его на организм очень многогранно:

- **успокаивает нервную систему.** Особенно полезно при бессоннице, раздражительности, повышенной возбудимости нервной системы, после тяжёлых физических нагрузок, и т.д.;
- **способствует мышечному расслаблению.** Это важно перед проведением последующих, более глубоких, массажных приемов;
- **улучшает эластичность и упругость кожи,** повышает её температуру, очищает от ороговевших чешуек эпидермиса и остатков секрета потовых и сальных желез, усиливает обменные процессы в коже и подкожной клетчатке;
- **стимулирует микроциркуляцию в тканях.** Это способствует раскрытию резервных капилляров и обогащению кислородом;
- **рекомендуется при повреждениях различного рода, травмах, спазмах** (как обезболивающее), отёках (помогает оттоку лимфы и крови)

- **Приёмы поглаживания. Техника и особенности исполнения**
  - Рассмотрим более наглядно следующие основные и вспомогательные приёмы поглаживания: 1) лёгкое касание; 2) ладонное поглаживание; 3) гребнеобразное поглаживание; 4) граблеобразное поглаживание; 5) лажение; 6) поглаживание с отягощением.



- **1) Лёгкое касание**, это приём, который действует успокаивающе на нервную систему и применяется в конце сеанса массажа. Выполняется он кончиками пальцев непрерывными, скользящими движениями еле касаясь кожи. Его можно производить в одном направлении (например, на спине только сверху вниз), или в разных направлениях (непрерывно одна рука снизу вверх, вторая сверху вниз). Очень часто находит своё применение в релакс массаже и эротическом массаже.
- **Ладонное поглаживание**, производится ладонной поверхностью расслабленной кисти руки. Самые распространённые приёмы ладонного поглаживания - прямолинейное, кругообразное, волнообразное и веерообразное.
- **2) Прямолинейное ладонное поглаживание**. Ладонь плотно прилегает к коже массируемого, кисть расслаблена, пальцы (2-5) сомкнуты вместе, большой палец немного отведён в сторону. Руки (рука) осуществляет скользящее движение одновременно либо попеременно в одном (вверх или вниз) или нескольких (вверх-вниз) направлениях. Такой приём целесообразно применять на таких участках тела как: спина, нижние и верхние конечности.

- 3) **Кругообразное ладонное поглаживание** выполняется по аналогии с прямолинейным поглаживанием, за исключением траектории кисти. Руки поочерёдно либо одновременно, прерывисто либо непрерывно, осуществляют круговые движения по направлению к ближайшим лимфатическим узлам (на спине к подмышечным, на пояснице и ягодицах к паховым, и т. д.). Можно разнообразить данный приём, выполняя движения меньшего диаметра по спирали (спиралеобразное поглаживание).
- 4) **Волнообразное (зигзагообразное) ладонное поглаживание** выполняется по тому же принципу, что и предыдущие по волнообразной траектории. Осуществляется передним или задним ходом ладонной поверхности. Хорошо сочетается в комбинации с прямолинейным поглаживанием (доведя руки до конечной точки прямолинейно, возвратитесь назад волнообразным приёмом). Применяется преимущественно на спине и нижних конечностях.
- 5) **Веерообразное ладонное поглаживание**, сходно по технике исполнения с кругообразным. Ладони скользящими движениями, расходятся (поочерёдно или одновременно) от центра в стороны (от позвоночника к бокам, от задней части бедра к боковой) при этом постепенно продвигаясь вверх по телу. Также возможен вариант веерообразного поглаживания, при котором руки поочерёдно скользят, пропуская одну под другой, и охватывая только одну половину (от позвоночника только в правую или только в левую сторону, от задней части бедра только к внутренней или только к боковой части).



- Задание к лекции
- 1- ЗАДАНИЕ
- Виды спортивных поглаживаний.  
Особенности проведения массажа .
- 2-ЗАДАНИЕ
- вспомогательные виды поглаживания.

- Домашнее задание
- 1. Физиологические влияния поглаживания
- 2. Общие методические указания при поглаживании
- [Видеоны карап оздерине керек мағлұматты дәптерлерінізге жазып алыңыздар](#)
- <https://youtu.be/vuWADX1krWk>
- <https://youtu.be/M9G5Kh31uZl>
- Интернет ресурсы
- <https://massaj-spb.com/product/lechebnyj-massazh-dubrovskij-v-i/>
- <https://massaj-spb.com/product/lechebnyj-massazh-klebanovich/>
- <https://yandex.kz/images/search?text=https://yandex.kz/images/search?text=книги+по+васичкин&https://yandex.kz/images/search?text=книги+по+васичкин&#j>