

Институт естествознания и спортивной подготовки

# СИСТЕМЫ И ВИДЫ МАССАЖА



Налобина Анна  
Николаевна

д-р биол. наук, профессор  
кафедры адаптологии и  
спортивной подготовки

# План

- **Системы массажа**
- **Виды массажа**

# Системы массажа

- ***Система массажа*** – разнообразие приемов массажа, техника их выполнения и методика применения.

# Существуют следующие системы массажа:

**Российская система массажа.** Основоположник русской терапевтической школы – М.Я. **Мудров**. Сформировавшая к настоящему времени российская система массажа значительно отличается от других систем разнообразием массажных приемов, преобладанием приемов разминания и более тонким дозированным воздействием на ткани и нервную систему.

**Шведская система массажа** была основана в XIX в. **П.Х. Лингтом** (1776-1839).

В данную систему массажа входят приемы поглаживания (5-7%), растирания (40-50%), разминания (10-15%) и движения (30-40%). В отличие от классического массажа приемы шведской системы более сильны, при их выполнении стремятся проникнуть глубоко в ткани. Задача шведского массажа – растирание уплотнений, растягивание сосудисто-нервных пучков.

**Финская система массажа** располагает ограниченным числом приемов, среди которых доминирует разминание подушечкой большого пальца. Финская система получила широкое распространение в скандинавских странах, как в спортивной, так и в лечебной практике.

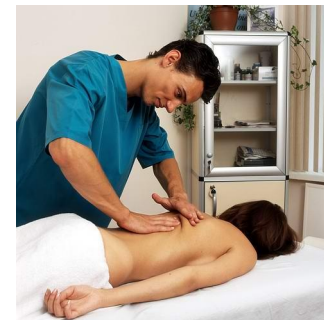
**Восточная система массажа** развивалась в странах Малой и Средней Азии. Массаж проводится без применения смазывающих средств, для более глубокого воздействия; приемы выполняются руками и ногами; направление движений при выполнении приемов от центра к периферии и наоборот; движения на отдельных частях тела осуществляются по направлениям меридианов, по которым согласно восточной философии, течет жизненная энергия. В восточном массаже применяют поглаживание, растирание, разминание, растягивание и выкручивание конечностей. Поглаживание, разминание и растирание выполняются со значительным давлением, которое достигается максимальным использованием массы тела массажиста.

# Виды массажа

- **Лечебный:**
  - лечебный европейский классический массаж;
  - рефлекторно-сегментарный массаж:
    - 1) собственно сегментарный;
    - 2) соединительнотканый;
    - 3) периостальный;
    - 4) Су-Джок-терапия;
    - 5) пальцевый чжень (точечный китайский);
    - 6) линейный (китайский по меридианам);
    - 7) шиацу (точечный японский).
- **Спортивный;**
- **Гигиенический;**
- **Косметический;**
- **Аппаратный.**

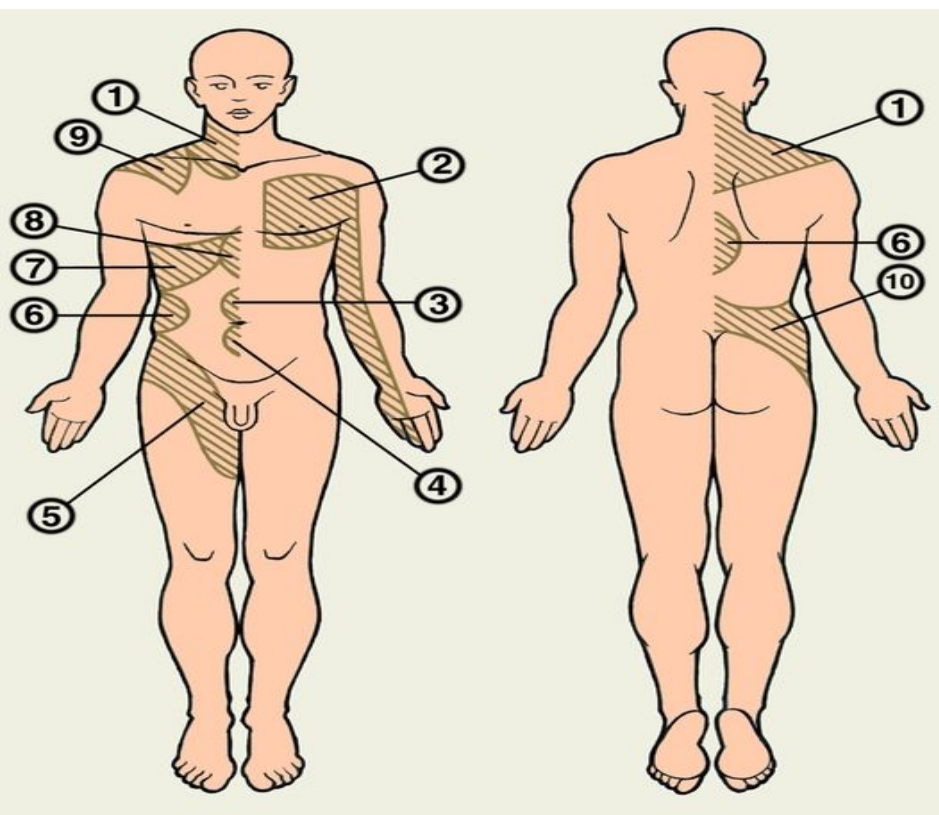
# Лечебный классический массаж

- применяется для ускорения восстановления функций органов и систем организма при их заболеваниях и травмах.
- Основные массажные **приемы**: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация, движения.



# Рефлекторно-сегментарный массаж

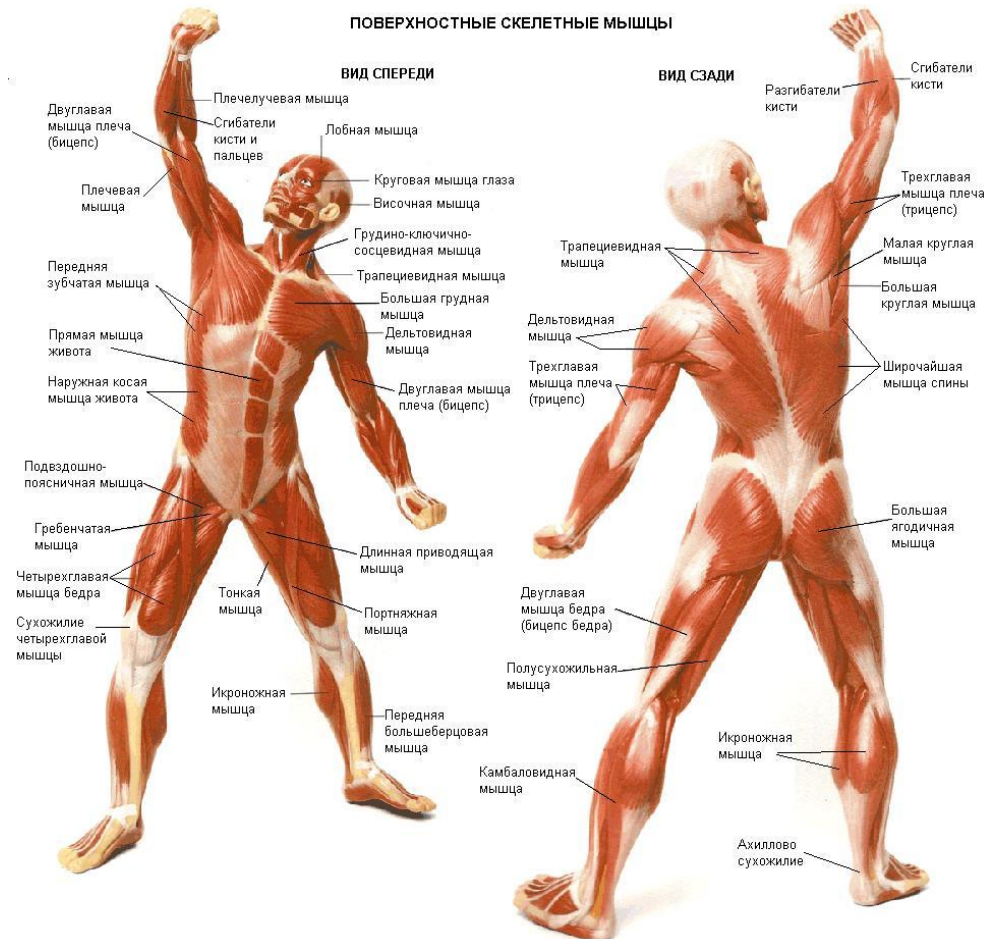
**Собственно сегментарный массаж.** В основе данного вида массажа лежит воздействие на рефлекторные зоны кожи.



заболевания легких и бронхов (1), сердца (2), кишечника (3), мочевого пузыря (4), мочеточников (5), почек (6), печени (7 и 9), желудка и поджелудочный железы (8), мочеполовой системы (10).

# Соединительнотканый массаж

- Методика данного вида массажа разработана рядом авторов (Г.А.Захарьин, Н.Неад, Н.Леубе, Е.Диске и др.)





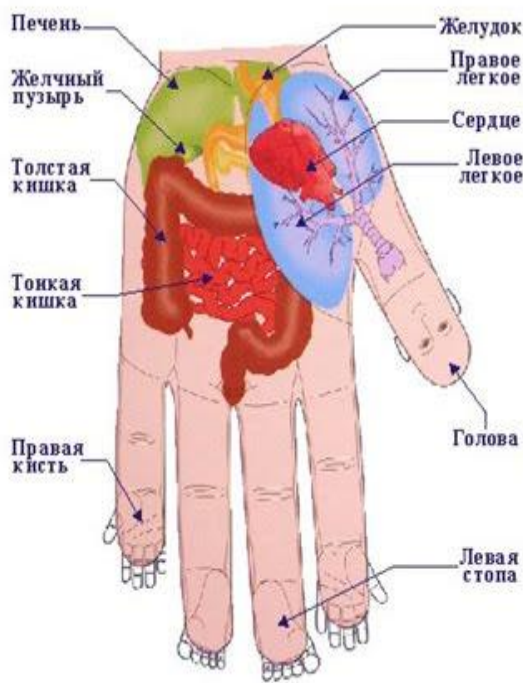
# Периостальный массаж

- предложен в Германии Р. Vogler (1928).  
Периостальный массаж воздействует на измененные болезненные точки, имеющие рефлекторную связь с теми или иными органами или системами.



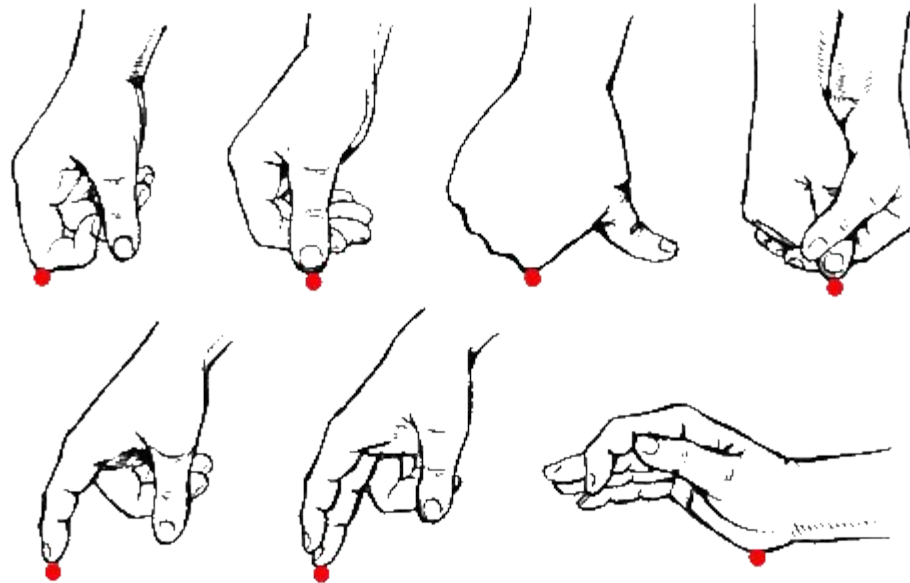
# Су-Джок-терапия

- Метод массажа с использованием кистей и стоп. Автором данной методики является Пак Чже Ву (1987). На кистях и стопах располагаются особые лечебные системы, устроенные по принципу подобия тела человека. В системе соответствия кистей и стоп заложена возможность точного, направленного специфического воздействия на конкретную



# Точечный китайский массаж

- механическое воздействие пальцами рук или аппаратами на строго определенные участки тела. Данный вид массажа является разновидностью акупунктуры (иглоукалывание). Основу методики массажа составляет учение об активных точках (точках акупунктуры) и энергетических каналах (меридианах).



Положение пальцев при выполнении точечного массажа

# Спортивный массаж

- применяется с целью совершенствования физических качеств, подготовки спортсмена к выполнению физических упражнений, достижения спортивной формы и более длительного ее сохранения, восстановления и повышения работоспособности после соревнований, профилактики и лечения травм. Спортивный массаж подразделяется на тренировочный, предварительный и восстановительный.



# Гигиенический массаж

- используется для укрепления здоровья, сохранения нормального состояния организма, предупреждения заболеваний. Бывает общим и частным, может применяться отдельно или в сочетании с утренней гимнастикой, в сауне или в бане. Основные массажные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация, движения.



# Косметический массаж

- используется для улучшения состояния открытых частей тела (лица, шея), предупреждения преждевременного старения кожи, лечения различных косметических недостатков. Косметический массаж в зависимости от целей подразделяется на гигиенический (профилактический), лечебный (для устранения косметических недостатков и лечения таких заболеваний как, неврит лицевого нерва, невралгия тройничного нерва)



# Аппаратный массаж

осуществляется с помощью различных по устройству и физиологическому воздействию на ткани аппаратов (вибромассажные, вакуумные, гидромассажные и др.).

## Различают:

1. Вибромассаж
2. Гидромассаж
3. Баромассаж

# ВИБРОМАССАЖ





# Гидромассаж

1. Подводный душ-массаж
2. Вибрационный подводный массаж
3. Ручной массаж под водой
4. Комбинированный массаж под водой



# Баромассаж

- С использованием барокамеры
- С помощью специальных аппаратов для создания отрицательного давления



Рис. 101. Барокамера Кривченко.



# Методы массажа

Ручной,  
Аппаратный,  
Комбинированный

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕЗАУРУС

**Ближняя (дальняя) рука** (или другая часть тела) – обозначение частей тела при массаже, конечность расположенная ближе к массажисту, стоящему или сидящему сбоку от массируемого.

**Длинный пасс** – это массажное движение в центростремительном направлении, при котором рука проходит через сустав, охватывает его.

**Короткий пасс** - это массажное движение в центростремительном направлении, при котором рука массажиста не проходит через сустав.

**Длительность массажа** – время, затраченное на его выполнение.

**Курс массажа** – законченный цикл сеансов массажа в целях лечения и восстановления работоспособности.

**Массажер** - механический аппарат, прибор, приспособление для массажа.

**Массажист (массирующий)** – человек, который массирует.

**Массируемый** – человек, которого массируют.

**«Обратный ход»** – массажное движение в центростремительном направлении, при котором мизинец направлен в сторону движения.

**Пасс** - это движение руки массажиста. Различают короткий и длинный пассы.

**«Прямой ход»** (передний ход) – это массажное движение в центростремительном направлении, при котором большой и указательный пальцы направлены в сторону движения.

**Рабочая поверхность** – участок кисти массажиста, которым выполняется прием (например: подушечки пальцев, основание ладони, гребень кулака и т.п.).

**Рабочий сегмент** – участок тела, который планируется для обработки (например: коленный сустав, мышцы плеча, голова, пояснично-крестцовый отдел позвоночника и т.п.).

**Методика проведения сеанса массажа** – научно-обоснованный процесс, который представляет собой целесообразно скомпонованные приемы массажа, выполняемые и повторяемые в определенной последовательности, с определенной длительностью на конкретном участке тела.

**Сеанс массажа** – одноразовое применение приемов массажа на избранном сегменте или на всем теле в определенный промежуток времени без перерыва.

**Уровень порога болевой чувствительности** - минимальное по силе раздражение, вызывающее приятную болезненность (приятные болевые ощущения).