

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ

Тема 1. Історія виникнення і розвитку масажу. Особливості класичного масажу.

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Сазанова І.О., старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з методики та техніки класичного масажу, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Методика та техніка класичного масажу».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1

Історія виникнення і розвитку масажу. Особливості класичного масажу.

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

1. Заняття №1

2. Тривалість теми 2 (год.).

3. Навчальна мета: **Познайомитися з історією розвитку класичного масажу. Ознайомитися з особливостями класичного масажу.**

Знати: Історію розвитку класичного масажу. Анатомічну будову тіла людини. Фізіологічні особливості стану організму.

4. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція) (табл. 1)

Таблиця 1

| № з/п | Назви попередніх дисциплін | Отримані навички |
|-------|----------------------------|---|
| 1. | Анатомія | Знати анатомічну будову тіла людини, особливості шкіри, скелетно-м'язової системи та опорно-рухового апарату. |
| 2. | Фізіологія | Знати особливості фізіологічного стану організму у стані фізіологічного спокою та після дії на нього масажу. |

5. Теоретичні дані та завдання для самостійної роботи: Вивчення історії розвитку масажу та особливості класичного масажу

5.1. Зміст теми:

1. Історія виникнення та розвитку масажу.

Ще у глибокій старовині масаж був відомий як лікувальний засіб. Масаж застосовували первісні люди. Очевидно, погладжування, розтирання, розминка хворого місця спочатку були чисто інстинктивні. Його робили на ранніх етапах розвитку народної медицини. Встановлено, що багато століть назад масаж застосовували як лікувальний засіб народи, що живуть на островах Тихого океану.

Цікава історія виникнення слова «масаж». Так, одні автори вважають, що воно походить від арабського «mass» або «masch» — «ніжно натискати, торкатися», інші — від грецького «masso» — «стискати руками», треті — від латинського «massa» — «те, що клеїться до пальців».

З найстародавніших часів масаж був частиною лікарського мистецтва.

Прийоми масажу першими описали індійці і китайці.

У Китаї застосовувати масаж стали в третьому тисячолітті до нашої ери. Там його використовували для лікування ревматичних болів, вивихів, зняття втоми, спазмів м'язів і ін. При цьому, роблячи масаж, китайці розтирали руками все тіло, здавлюючи ніжно м'язи і проводячи особливі сіпання в зчленуваннях. При сіпанні був чутний тріск.

У одному з медичних трактатів Стародавньої Індії, відомому під назвою «Аюрведи», детально описані прийоми масажу, вживані індійцями при різних захворюваннях.

При цьому відбувалася розминка всього тіла — з верхніх кінцівок до стоп. Індійці першими з'єднали парові лазні з масажем. При масажі в лазні на розжарені залізні плити лили деяку кількість води, яка, випаровуючись, проникала в шкіру кожного, що знаходиться в приміщенні. Коли тіло людини достатньо зволожувалося, масажованого розтягували на підлозі, і двоє слуг, поодиноці з кожного боку, з різною силою стискали розслаблені м'язи кінцівок, а потім масажували живіт і груди. Після цього людину перевертали і робили масаж на задній поверхні тіла.

Як у Індії, так і в Китаї масаж виконувався священнослужителями. Крім того, в цих країнах були створені школи, в яких навчали прийомам масажу.

У Стародавньому Китаї були закладені витоки профілактичної медицини. Там практично у всіх провінціях були створені лікарсько-гімнастичні школи, в яких займалися підготовкою лікарів, що досконало володіли приемами масажу і лікувальної гімнастики.

Робили примітивний масаж і в країнах Америки і Африки. Тубільці при багатьох хворобах застосовували прості масажні прийоми.

Застосовувався масаж і в Давньому Єгипті, Абіссинії, Лівії, Нубії. Він був відомий в цих країнах ще за 12 століть до н.е. В Єгипті масаж поєднували з дією лазні. З лазні ніхто не виходив, не піддавшись масажу.

Людину, яка розпарила своє тіло, розтирали, розтягували, м'яли, тиснули на всілякі лади руками різні частини тіла. Масажували всі суглоби. Спочатку масажували людину спереду, а потім ззаду і з боків. Окремо масажували руки: їх згинали, розтягували різні суглоби всієї руки, потім кожного пальця окремо, потім переходили на передпліччя, плече, груди, спину, згинаючи їх в різні сторони. Окрім згинання, розтягування і масажу суглобів, застосовували розминку і розтирання решти всіх м'язів.

Судячи по зображеннях, що збереглися на стародавніх барельєфах і на деяких єгипетських папірусах, можна зробити висновок про те, що ассірійці, перси, єгиптяни не тільки були знайомі з масажем, але і застосовували його з лікувальною метою. Так, при розкопках могили єгипетського полководця був виявлений папірус із зображенням основних прийомів масажу: погладження литкового м'яза, розтирання стопи, биття м'язів спини і сідничних м'язів.

З Єгипту масаж набув широкого поширення в Стародавній Греції, де в поєднанні з гімнастикою зайняв важливе місце в мистецтві лікування хвороб. Масаж вважався одним з основних елементів грецької медицини.

Його застосування було обов'язковим.

У «Одіссей» Гомера розповідається про те, як Цирцея в лазні вмашувала Одіссея маслами і розтирала його мазями, а жінки розминали тіла воїнів перед битвами. На старовинному барельєфі, що зображає Одіссея, показані прийоми масажу, вживані стародавніми греками. Такі відомі грецькі лікарі, як Геродікос, Гіппократ та інші, в своїх працях також детально описували багато прийомів масажу. Масаж в ті часи використовувався з гігієнічною і лікувальною метою (при захворюваннях суглобів і вивихах).

Гіппократ (459-377 рр. до н. е.) дослідним шляхом перевіряв всі теоретичні положення про масаж. У своїх працях він писав: «...зчленення може стискатися і бути розслаблене масажем. Тертя викликає стягнення або розслаблення тканин, веде до схуднення або надлишку ваги, сухе і часте тертя стягує, а м'яке, ніжне і помірне потовщує тканини.»

За часів імператора Юліана масаж був також широко поширений. Масаж в Стародавній Греції проводився в лазнях в поєднанні з тілесними вправами активного або пасивного характеру, натиранням маслами і мазями.

У Стародавній Греції надавали масажу велике значення і вважали, що його потрібно застосовувати не тільки в медицині, але і в побуті і спорті, впроваджували його в школі і армії. Там існували спеціальні салони по догляду за шкірою обличчя і рук, в яких проводилися гігієнічний і косметичний масажи.

У Стародавньому Римі, як свого часу в Китаї і Індії, були відкриті школи масажу. Їх заснували грецькі лікарі — Асклепід і його учні. Асклепід ділив масаж на сухий і з

маслами, сильний і слабкий, короткочасний і тривалий. Цельс рекомендував розтирання для видалення відкладень і набряків. Знаменитий Гален встановив дев'ять видів масажу і описав їх методику.

У римських лазнях (термах) широко застосовувався масаж — там були кімнати, спеціально призначені для масажу. У них раби розминали і розтирали тіла тих, що купуються. Перед масажем римляни виконували ряд гімнастичних вправ. Після цього все тіло масажувалося і натиралося маслами. Завдяки римлянам масаж став частиною системи військового і фізичного виховання.

За свідченням Плутарха, великий полководець Риму Гай Юлій Цезарь постійно користувався масажем, використовуючи для цього спеціально навчених рабів-масажистів. Східна медицина досягла найбільшого розквіту в X-XI століттях. В цей час багато уваги приділялося розробці нових методів лікування і попередження різних захворювань. У відомих працях Авіценни «Канон лікарської науки» і «Книга зцілення» дані рекомендації, що стосуються гігієни тіла, використання з лікувальною метою мінеральної води, докладний опис прийомів масажу.

Дуже широко лазні і масаж застосовувалися в Туреччині і Персії. Школа східного масажу відрізнялася від школи Стародавньої Греції і Риму. Відмінність полягала в тому, що турки масажували подібно до єгиптян і африканців: розтирали і тиснули пальцями, перетирали тканини. Масаж робився в лазнях в окремій сухій і нагрітій кімнаті. Фахівці східного масажу працювали руками і ногами, приділяючи основну увагу розтиранням і рухам в суглобах.

У Стародавній Русі застосовувалися загартовуючі процедури і масаж. До них відносилися биття, розтирання віником, активні рухи. У стародавніх слов'ян ця форма масажу називалася «хвощенням», вона була описана в літописах.

Слов'яни при ревматичних болях і при травмах розтирали суглоби і розминали м'язи і інші частини тіла.

Вони при цьому втирали різні мазі, приготовлені на основі різних трав і коріння. Вимившись, вони переходили в сильно нагріту парову кімнату, і там банщик хльостав їх березовим віником, заздалегідь розпареним гарячій воді, потім розтирав їх, потім обливав по черзі декількома відрами теплою і холодною водою все тіло з голови до ніг. Сильне хльостання віником можна представити не чим іншим, як енергійним розтиранням. Крім того, віником проводилося скребіння і розтирання всього тіла зверху донизу. Такий подвійний прийом забезпечує гартування, збуджує шкіру і оберігає від захворювання при зануренні в сніг або крижану воду після лазні.

В той час, коли на Сході процвітала наука, в Європі практично не застосовувалися масаж і фізичні вправи. В цей час на Заході панувало середньовіччя, панували влада церкви і її догми. Ідеї убивання плоті і аскетизму не могли сприяти розширеному застосуванню масажу. Масаж проводився різними шарлатанами, тоді як учені займалися алхімією, пошуками філософського каменя, марили еліксиром життя.

Лише у епоху Відродження виник інтерес до гімнастики і масажу. Це відбулося в XIV-XV століттях після появи робіт по анатомії Монді де Сиучи. Європейські лікарі почали аналізувати і розвивати праці лікарів Стародавньої Греції і Стародавнього Риму. Став виникати деякий інтерес до лікувальної гімнастики і масажу. Були написані книги про лазні і тілесні вправи стародавніх греків і римлян.

Розвитку медичної науки в епоху Відродження сприяли бельгійський анатом Андреас Везалій (1514-1564 рр.) і англійський лікар Уільям Гарвей (1578-1657 рр.). Андреас Везалій по праву вважається творцем анатомії як науки, оскільки він одним з перших описав багато органів людини. Гарвей вніс величезний внесок у фізіологію, відкривши і описавши систему кровообігу.

Знаменитий Меркуліус зібрав всю літературу того часу по масажу і гімнастиці і написав відомий твір «Мистецтво гімнастики», в якому описав три види розтирання: слабке, сильне і середнє. Крім того, автор забезпечив своє видання ілюстраціями і докладними

методичними вказівками. Після публікації трактату Джованні Бореллі «Рух тварин» масаж став розвиватися швидкими темпами. У ньому Бореллі показує фізіологічний шлях вивчення руху. Фуллер в книзі «Медична гімнастика» намагався пояснити процес дії масажу на організм людини фізіологічними процесами.

У 1771 р. Андре опублікував двотомник по ортопедії, де детально розповів про масаж. Німецький учений Гофман написав об'ємну працю, що складається з дев'яти томів: «Радикальна вказівка, як людина повинна поступати, щоб уникнути ранньої смерті і всіляких хвороб». У цьому творі Гофман широко пропагує масаж, рекомендує користуватися прийомами розтирання.

У 1780 р. з'явився твір знаменитого французького клініциста Клемана Жозефа Тіссо «Медична і хірургічна гімнастика». У цій роботі він наводить численні дані про те, наскільки ефективним виявлявся масаж, вживаний в гімнастиці і хірургії. Він писав, що «рух може часто замінити різні ліки, але жодні ліки не замінять рух». Найдієвішим прийомом масажу він вважав розтирання, рекомендуючи два способи: сухе і вологе. При цьому детально описував методику проведення прийомів: «Якщо кожен ранок, лежачи в ліжку на спині і підвівши трохи зігнуті в колінах ноги, розтирати собі шлунок і живіт шматком фланелі, то цим збільшуються перистальтичні рухи у всіх кишках черевної порожнини... Якщо труть все тіло, то сприяють випаровуванню і кровообігу.

Стародавні, які знали всю вигоду розтирання, вживали його не тільки як лікарський засіб, але воно було, так би мовити, їх повсякденним засобом для збереження здоров'я».

Методичне обґрунтування лікувального масажу дав засновник «шведської» системи гімнастики Генріх Лінг (1776-1839 рр.). Пропагувати масаж він став після того, як сам переконався в його ефективності. Одержавши в битві поранення плечового суглоба, що ускладнилося порушенням рухливості руки, Лінг зайнявся фехтуванням і почав постійно застосовувати масаж. Через деякий час функції руки практично відновилися. Надихнутий тим, що відбулося з ним, Лінг став розробляти методи гімнастики і масажу.

Після численних досліджень він опублікував наукову працю «Загальні основи гімнастики», в якій писав, що «масаж є складовою частиною всіляких видів руху, що роблять свій благотворний вплив на людський організм». Також Лінг надавав велике значення масажу в системі лікарської гімнастики. Він вважав масаж дуже ефективним засобом в боротьбі з стомленням, підкреслював його лікувальну дію при рухових розладах, що виникають в результаті травм, а також при хірургічних захворюваннях і хворобах внутрішніх органів. Деякі учені вважають, що Лінг в своєму трактаті не дав чіткої класифікації і достатнього наукового обґрунтування прийомів масажу. Проте, не дивлячись на це, праця Лінга зіграла значну роль в тому, що масаж набув в Європі широкого поширення.

З часом масаж і лікувальна гімнастика починають використовуватися на всіх континентах. У XIX ст. у Франції, Німеччині, Англії і інших країнах з'являються численні праці про масаж і про результати його застосування при лікуванні різних хвороб. Цьому сприяє розвиток таких наук, як біологія, анатомія, фізіологія.

До XIX ст. не було наукового обґрунтування масажу, і лише в сімдесятих роках в Європі і в Росії з'явилися перші клінічні і експериментальні роботи по масажу.

У них були закладені основні принципи наукового обґрунтування впливу масажу на організм людини, описувалися і приводилися в систему прийоми масажу, були розроблені рекомендації для його проведення, чітко обмовлялися всі показання і протипоказання.

Користь фізичного виховання признається в більшості країн. Спорт і фізична культура стають визнаною державною необхідністю. Особливо швидко починає розвиватися спортивний масаж, що є успішним засобом для підготовки спортсменів до змагань і швидкого зняття стомлення. З'являється безліч робіт, в яких науково обґрунтовується методика і показання до застосування масажу залежно від виду спорту.

Великий внесок в розробку методики проведення лікувального масажу внесли російські вчені М.Я.Мудров, А.А.Остроумов, В.А.Манассеїн, С.П.Боткін, Г.А.Захар'їн, А.А.Вельямінов, В.І.Заблудовський, А.Ф.Вербов, В.І.Дубровський і багато інших.

Ще в Індії і Китаї, Стародавній Греції і Римі масаж широко використовувався в системі фізичного виховання воїнів, гладіаторів і кулачних бійців. Римляни і греки виділяли такі види масажу, як попередній (виконуваний перед виходом атлета на арену), тренувальний, відновний (для зняття стомлення).

В кінці XIX — початку XX ст. у багатьох розвинених країнах Європи почалися активні заняття фізичними вправами, проводилися змагання по багатьом видам спорту. У журналі «Спорт» (1897 р.) описувалося застосування масажу велосипедистами, які брали участь у пробігу Москва-Петербург. Спортсменам масажували ноги, руки і грудні м'язи.

На Олімпійських іграх в Парижі (1900 р.) американці використовували масаж при підготовці спортсменів до змагань.

І.В.Заблудовський (1906 р.) відмітив, що масаж сприяє підвищенню працездатності спортсменів. Французький фізіолог Р.Коста (1906 р.) дав фізіологічне обґрунтування і методіку спортивного масажу. У 1907 р. російські спортсмени (ковзанярі і велосипедисти) застосовували масаж і самомасаж ніг. У 1912 р. шведи і фінни вже мали у складі олімпійської команди штатних масажистів.

Заслуга створення класичного масажу на фізіологічній основі і приведення його в струнку систему повинна бути віддана головним чином професору Петербурзької медико-хірургічної академії І.В.Заблудовському і доктору медицини Мецгеру (J.Mezger) з Амстердама (Голландія).

У СРСР спортивний масаж став широко розвиватися з 1923 р., коли курс масажу почав викладатися в Московському інституті фізкультури І.М.Саркізовим-Серазіні. В 1928 р. в Московському інституті фізкультури була створена кафедра ЛФК, що поклато початок підготовці кадрів по ЛФК і масажу.

Для впровадження масажу в спортивну практику багато зроблено І.В.Заблудовським, І.П.Калістовим, В.К.Крамаренко і ін.

Останніми роками науковою розробкою і впровадженням спортивного і лікувального масажу активно займається професор В.І.Дубровський.

2. Сучасні системи масажу.

В даний час існує чотири системи масажу: російська, фінська, шведська і східна.

Східна система масажу відрізняється від класичного масажу по своїй техніці виконання. Східний масаж направлений на те, щоб звільнити масажовані м'язи від венозної крові і додати гнучкість суглобам. Виконується східний масаж не тільки руками, але і ногами (педіальний масаж, від лат. Pes – стопа). Частіше всього масаж ногами застосовується для масажування сильних м'язів спортсменів.

Російська, шведська і фінська системи масажу в деякій мірі схожі між собою, оскільки вони багатьох років переймали один у одного краще, що дозволило їм постійно удосконалювати свою техніку.

Шведська система масажу, засновником якої був П.Лінг (1776-1831 рр.), використовувала прийоми масажу, що застосовувалися в Стародавній Греції, Стародавньому Римі і Стародавньому Китаї. Система одержала

подальший розвиток, коли в 1813 р. в Стокгольмі був відкритий Державний інститут масажу і лікувальної гімнастики. Деякі випускники цього інституту створювали власні школи масажу в інших країнах, що сприяло розповсюдженню шведської системи по всьому світу. Наприклад, Мюллер і Корнеліус створили школи масажу по шведській методиці в Німеччині.

В основному шведська система масажу була направлена на масаж суглобів. Головними її прийомами були прийоми погладження, розтирання і рухи, причому велика частина часу в сеансі масажу по шведській системі відводилася на розтирання (60-70%).

На відміну від класичного масажу, направленого на поліпшення кровообігу і лімфотоку, завдання шведської системи масажу полягають в розтяганні м'язів і нервово-судинних пучків, а також в розтиранні ущільнень в тканинах. За системою шведського масажу послідовність при масажуванні нижніх кінцівок наступна: стопа, гомілка, стегно.

Послідовність при масажі верхніх кінцівок така: кисть, передпліччя, плече. На відміну від класичного масажу, в якому послідовність зворотна (стегно, гомілка, стопа; плече, передпліччя, кисть), — шведський масаж не має відсмоктуючого ефекту.

Відрізняється шведська система масажу від інших систем і тим, що в ній, окрім прийомів масажу, використовується шведська гімнастика. Останнім часом шведський масаж дещо змінився: у нього увійшли з російської системи масажу прийоми розминки, а також методика загального масажу.

Фінська система масажу використовує переважно прийом розминки подушечкою великого пальця, що дає добрі результати при масажуванні плоских м'язів. Проте на інших ділянках тіла такий спосіб не дає ефекту, до того ж він не дозволяє користуватися багатьма прийомами класичного масажу, в яких необхідно застосовувати всі пальці або кисть руки. Так само, як і шведський масаж, фінська система масажу не дає відсмоктуючого ефекта, оскільки має ту ж послідовність при масажуванні кінцівок (стопа, гомілка, стегно; кисть, передпліччя, плече).

Застосовується фінська система масажу в лікувальній і спортивній практиці в державах Скандинавії.

Як і шведська система, фінська система масажу поповнюється прийомами з інших систем. З шведської системи до фінського масажу увійшли прийоми розтирання, а з російської — прийоми розминки.

Російська система масажу виникла раніше шведської системи. Вона набула широкого поширення не тільки в нашій країні, але і за її межами завдяки талановитим російським ученим і лікарям.

Основоположник російської терапевтичної школи М.Я.Мудров (1776-1831 рр.) рекомендував якомога частіше застосовувати водолікування, гімнастику і масаж. Ним була написана книга «Слово про користь і предмети водної гігієни, або Наука зберігати здоров'я військовослужбовцям», в якій мовилося: «Для збереження здоров'я, а найбільш для попередження поголовних хвороб, немає нічого кращого за вправи тілесні або рухи». М.Я.Мудров радив застосовувати масаж у вигляді погладжування і розтирання.

Цією галузю медицини займалися видатні російські лікарі-учені В.М.Бехтерев, С.П.Боткін, В.А.Манассеїн і ін.

Вони провели ряд клініко-експериментальних робіт у галузі обґрунтування фізіологічної дії масажу на організм людини, створили деякі раціональніші прийоми масажу.

В.А.Манассеїн в 1876 р. запропонував ввести в учбовий план Військово-медичної академії практичний курс масажу і гімнастики. З його клініки вийшло декілька докторських і кандидатських дисертацій по масажу, опубліковано декілька книг і статей.

С.П.Боткін широко використовував масаж живота, щоб збудити і підсилити перистальтику кишечника. Проведення цього прийому він рекомендував при зсуві і рухливості печінки і стверджував, що такий масаж «...при правильному, спритному і майстерному застосуванні може дати прекрасні результати, але користуватися їм слідє тільки в світлі паузи і застосовувати його систематично, щодня».

В кінці ХІХ ст. в Росії були організовані центри підготовки фахівців з масажу і гімнастики. У Москві цим займалися Г.К.Соловйов, М.К.Барсов; в Петербурзі — Е.Н.Залесова, В.Ф.Діаковський, в Києві — В.К.Крамаренко і ін. У Берліні організував школу масажу І.В.Заблудовський, він опублікував більше 100 книг і наукових статей, присвячених лікувальному і спортивному масажу, його фізіологічному обґрунтуванню.

У першій половині ХХ ст. масаж як лікувальний засіб вивчали і поширювали Н.А.Вельямінов, В.П.Добролюбов, Д.О.Отт, А.І.Нікольський, Л.Г.Беллярмінов, В.Ф.Снегирев, А.Н.Маклаков, А.Е.Щербак, С.А.Флеров, К.Г.Соловйов, Е.І.Залесова, Н.В.Слетов, В.К.Крамаренко, А.Ф.Вербов і ін.

Видатний хірург того часу Н.А.Вельямінов був прихильником фізичних методів лікування, широко застосовував масаж в практичній травматології. У своїх наукових дослідженнях він

велике місце відводив масажу, приділяв велику увагу організаційно-методичним питанням масажу.

3. Особливості класичного масажу.

Відмінні особливості масажу

Природний метод впливу на організм. Не порушується цілісність шкірних покривів (як при голковколіванні) та не виникає алергічних та інших несприятливих реакцій (як при медикаментозній терапії). Має загальнозміцнювальний та місцевий вплив. Використовують з оздоровчою, лікувальною метою, для підвищення фізичної працездатності, досягнення високих спортивних результатів та як засіб попередження захворювань у групі ризику, виникнення рецидивів при хронічних захворюваннях, розвитку косметичних порушень. Зберігає гомеостаз, підвищує реактивність організму, потенціює дію медикаментозних засобів, знижує вірогідність виникнення і тяжкість перебігу алергічних реакцій. При необхідності може призначатись на тривалий час та має позитивний ефект без негативних наслідків. Як засіб лікування використовують самостійно або в комплексі з іншими методами: медикаментозною терапією, лікувальною фізкультурою, фізіотерапевтичними процедурами, нетрадиційними методами лікування. Можна застосовувати у вигляді самомасажу, що сприяє активній участі особи в процесі свого оздоровлення та лікування, підвищенню працездатності. Матеріально вигідний для використання в лікувальних закладах: не потребує дорогого обладнання та медикаментозних засобів.

Питання для самоконтролю :

1. У якому столітті у Китаї стали застосовувати масаж?
2. У яких провінціях були створені лікарсько-гімнастичні школи, в яких займалися підготовкою лікарів, що досконало володіли прийомами масажу і лікувальної гімнастики?
3. Скільки систем масажу існує у сьогоденні?
4. Назвіть засновника шведської системи масажу.
5. В якому столітті у Росії біли організовані центри з підготовки масажу?
6. Назвіть основні відмінні особливості класичного масажу.

Література

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П. Прилуцький, Д.В. Вакуленко, С.В. Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль, 2013. – 132 с.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.