

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Факультет фізичного виховання

# ***ОСНОВИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ***

*Навчально-методичний посібник для здобувачів магістерського  
рівня вищої освіти*



Слов'янськ  
Видавництво Б.А. Маторіна  
2021

**УДК 615.82(075.8)**

**О-75**

**Рецензенти:**

Гутарева Н.В. – кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту (Слов'янськ);

Долинний Ю.О. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ).

**Основи класичного масажу : навч.-метод. посіб. для студентів магістерського рівня вищої освіти) / ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” ; авт.-упоряд. Ю. Ю. Мусхаріна. Слов'янськ ; Вид-во Б. Маторіна, 2021. 68 с.**

У навчально-методичному посібнику висвітлені загальні анатомічні, фізіологічні основи класичного масажу; класифікація прийомів масажу та техніка їх виконання; техніка та методика масажу окремих ділянок тіла, загального масажу; вимоги до фахівців з масажу; правила призначення, побудови, проведення процедури класичного масажу.

Рекомендовано вченою радою  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(протокол № 1 від 30.08.2021 р.)

**УДК 615.82(075.8)**

© Мусхаріна Ю.Ю., ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
2021

## **ЗМІСТ**

### **ВСТУП**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1. Обладнання кабінету масажу. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Показання та протипоказання до гігієнічного масажу**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2. Основи класичного гігієнічного європейського масажу. Фізіологічний вплив прийомів масажу на органи та системи організму**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3. Види і техніка виконання основних і додаткових прийомів погладжування і розтирання**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №4. Види і техніка виконання основних і додаткових прийомів розминання і вижимання.**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №5. Види і техніка виконання основних і додаткових прийомів вібрації та рухів.**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №6. Особливості застосування загального і часткового масажу, самомасажу.**

## ВСТУП

Масаж – одне з чудових відкриттів людства. Протягом багатьох віків він приносить користь людям: зміцнює їх здоров'я, підвищує життєвий тонус, звільняє від хвороб. Як лікувальний, гігієнічний і косметичний засіб він був відомий стародавнім китайцям, індусам, єгиптянам та іншим народам. Масаж використовували і слов'янські племена поєднуючи його із купанням в лазнях.

На сьогоднішній день масаж, як засіб профілактики та боротьби із втомою, широко використовуватися серед різних верств населення. Особливо широко масаж застосовують у спортивній практиці.

Навчально-методичний посібник призначений студентам всіх факультетів з метою детального засвоєння основних прийомів класичного масажу, принципів організації та протипоказань до процедури масажу. Вкрай важливо засвоєння студентами основ класичного масажу задля використання цих навичок в професійній діяльності та повсякденному житті.