

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений и условных обозначений	6
Введение	7

I. НАУЧНОЕ ОСНОВАНИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ МАССАЖА КАК УЧЕБНО-НАУЧНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ И МЕДИЦИНСКОГО МЕТОДА

10

1. Слово «массаж» как понятие и термин, аспекты этого понятия и его современная формулировка и трактовка	10
2. Эмпирические и научно-теоретические предпосылки становления массажа как метода и науки и ее содержание.....	15
2.1. Происхождение и становление массажного метода	15
2.2. Возникновение классического массажа	27
2.3. История массажного метода в России.	28
2.4. Зарождение отечественной системы массажа как метода и учебно-научной дисциплины.....	31
2.5. Проблемы теории и методики российской системы массажа ...	36
3. Категории науки о массаже, концепция массажа как метода и его идея.....	38
4. Методологические постулаты теории и методики массажа	40
5. Научно-теоретические основания теории и методики массажа ...	46
5.1. Теория деятельности как научное основание теории и методики массажа.....	47
5.2. Детерминистическая концепция патологии и медицины как научно-теоретическое и методологическое основание науки о массаже.....	49
5.3. Постулаты биомеханики.....	54
5.4. Теория функциональных систем как научное основание теории и методики массажа	59
5.5. Постулаты теории и методики массажа как науки	71

5.6. Постулаты документов, регламентирующих массажную деятельность.....	74
6. Современное содержание науки о массаже	77
6.1. Теория и методика массажа как прикладная наука, ее цель и задачи.	77
6.2. Содержание теории массажа	78
6.3. Атрибуты теории и методики массажа и методы научного познания в науке о массаже.	79
6.4. Понятие «прием массажа» как элемент массажной процедуры и пусковой фактор массажного процесса	81
6.5. Современное понятие о технике массажа и технике приемов массажа как об объекте познания и предмете обучения	84
6.6. Массажный процесс и его содержание	86
6.7. Законы и научно-теоретические принципы массажа	87
6.8. Специфические особенности массажного метода	88
6.9. Функции массажа как физиотерапевтического метода	89
6.10. Показания и противопоказания к процедуре массажа.	89
6.11. Место массажа как прикладной науки в системе наук	90
7. Тело человека как функциональная система и объект массажного воздействия	90
8. Рука массажиста как орудие массажа и ее функции	101
9. Технические средства массажа	103
10. Системы массажа, классификация видов массажа, видов гигиенического, лечебного и спортивного массажа и методов ручного массажа	107
10.1. Классификация систем массажа	107
10.2. Классификация видов массажа	109
10.3. Классификация видов гигиенического массажа	113
10.4. Классификации видов массажа, используемых спортсменами.	115
10.5. Классификация видов лечебного массажа	118
10.6. Классификация методов российской системы массажа	118

11. Физиологическое действие методик и некоторых методов ручного массажа на здорового и больного человека.....	123
11.1. Физиологическое действие методик массажа на структуры тела и организм человека.....	123
11.2. Экспериментальная проверка действия некоторых методов ручного массажа	125
II. ТЕХНОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАССАЖИСТА	129
12. Технология профессиональной деятельности массажиста и обучения технике приемов ручного массажа российской системы массажа.....	129
12.1. Технология профессиональной деятельности массажиста	129
12.2. Технология проектирования и целевого программирования массажной процедуры.....	132
12.3. Научно-методические принципы российской системы массажа.....	133
12.4. Особенности выполнения процедуры лечебного массажа	135
13. Психология массируемого человека и деятельности массажиста	136
14. Технология частных методик видов гигиенического и спортивного массажа	145
Заключение	149
Приложение 1	151
Комплекс упражнений самомобилизации после процедуры массажа	151
Словарь ключевых понятий и терминов, используемых в книге.....	152
Литература	155
Предметный указатель	161

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

- БМЭ — Большая медицинская энциклопедия
- БСЭ — Большая советская энциклопедия
- ОК — общепрофессиональные компетенции
- ПК — профессиональные компетенции
- ТФС — теория функциональных систем
- ФС — функциональные системы
- ЦНС — центральная нервная система

ВВЕДЕНИЕ

Массажный метод как биофизический и естественно-биологический фактор воздействия на здорового и больного человека и физиотерапевтическое средство лечения, реабилитации и профилактики с незапамятных времен надежно зарекомендовал себя в клинической и профилактической медицине, косметологии и спорте. Возникнув у разных народов в разных странах одновременно, он предстает сегодня в различных формах и разновидностях (финский массаж, тайский массаж, точечный массаж, массаж шиацу, классический массаж и пр.).

Профессию массажиста получают выпускники медицинских колледжей, а преподаватели физической культуры и тренеры изучают теорию и методику массажа как учебную дисциплину физкультурных вузов для ее использования в своей деятельности.

В нашей стране систематически проводятся чемпионаты регионов и России по массажу. Издается уникальный специализированный журнал по массажу. Массажисты лечебного массажа осуществляют лечение и реабилитацию больных людей, специалисты по гигиеническому массажу обеспечивают профилактику заболеваний и оздоровление населения. Опытные мастера спортивного массажа являются неотъемлемой частью команды, выполняющей подготовку спортсменов к чемпионатам России, Европы, мира и Олимпийским играм. Выдающиеся профессионалы массажа заслуженно пользуются популярностью в своей деятельности и получают государственные награды и звания. Среди них награждены орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени тренеры-массажисты — А.И. Барчо, А.В. Брюшке, Е.Ю. Буторина, В.И. Попов, а также А.А. Бирюков. Почетные звания «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации» и «Заслуженный работник здравоохранения Российской Федерации» присвоены многим специалистам спортивного и лечебного массажа.

Большим признанием и уважением не только в профессиональной сфере, но и в смежных областях деятельности пользуются также ученые, продвигавшие эту науку. Среди них — голландский хирург И.Г. Мецгер, признанный автор так называемого классического массажа; И.В. Заблудовский, основоположник российской школы массажа; А.Ф. Вербов, основоположник советской школы лечебного массажа; И.М. Саркизов-Серазини, основоположник советской системы спортив-

ного массажа. В этом же ряду стоит и автор нескольких поколений учебника «Спортивный массаж», разработчик российской системы массажа, заслуженный работник физической культуры, доктор педагогических наук, профессор А.А. Бирюков.

Одновременно со становлением теории и практики разных видов массажа и даже опережающим темпом развивалась наука. Появились ее новейшие направления — системоцентризм, культуроцентризм, детерминистическая концепция патологии и медицины, теория функциональных систем (ТФС), теория спорта и обучения двигательным действиям, методология управляющего обучения, которые не нашли пока еще отражения в традиционной теории и методике массажа.

Кроме того, в связи с эмпирическим приоритетом разработки практических и методических вопросов в массаже над теоретическими проблемами в разделе теории массажа не нашлось места таким важнейшим атрибутам науки о массаже, как объект, предмет и методы научного познания, концепции массажного метода, постулатам наук, составляющих теорию массажа как комплексной науки, и пр. Отсюда и отсутствие в науке о массаже ее законов и научно-теоретических и научно-методических принципов как показателей ее зрелости. В этом статусе массаж выглядит, скорее, хорошо отлаженным ремеслом, а не прикладной наукой.

Восполнить существующие пробелы в преподавании учебной дисциплины «Теория и методика массажа» и раскрыть механизм целевого программирования деятельности массажиста — это первая задача предлагаемой книги.

Вторая задача данного руководства — дать в руки специалистов по массажу инновационную информацию для понимания механизма оздоровительного, лечебно-реабилитационного и профилактического действия средств и методов массажа, добавить к традиционным основам технологии гигиенического, спортивного и лечебного массажа научно-теоретическое обоснование с позиции современной науки на курсах повышения квалификации массажистов.

Третья задача — предоставить материал к изданию нового учебника и практикума по массажу, поскольку с момента выхода последнего издания А.А. Бирюкова «Спортивный массаж» (2006) прошло 15 лет, а публикация очередной книги под неудачным названием «Классический массаж» в 2022 г. в соавторстве с Н.А. Власовой ничего нового не добавила.

За это время в науке вообще и в вузовской науке, спортивной науке и спортивной медицине в частности произошли заметные сдвиги в сто-

рону их дальнейшего совершенствования и интеграции. Возросли требования к фундаментализации вузовских знаний.

По мнению В.П. Беспалько, полноценный учебник является комплексной информационной моделью, отображающей определенную педагогическую систему и позволяющей ее воспроизводить на практике. При этом содержание учебника должно быть теоретико-методологической конструкцией как для педагога, так и обучаемого.

Образовательная и учебно-воспитательная структура учебника должна быть сориентирована на федеральный государственный образовательный стандарт профессионального образования, профессиональный стандарт деятельности специалиста и новейшие достижения теории и практики, а конструктивно-содержательная структура книги должна задавать и определять технологию процесса овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Учитывая первый опыт такого комплексного системного представления теории и методики массажа на новых методологических основаниях, авторы руководства не исключают и неприятие взыскательными читателями отдельных положений книги. В этой связи они призывают себе на помощь афоризмы академика Г.Н. Наана: «Мало кто знает, как много надо знать для того, чтобы знать, как мало мы знаем» и Козьмы Прутков: «Многие вещи нам непонятны не потому, что наши понятия слабы; но потому, что сии вещи не входят в круг наших понятий». Поэтому давайте вместе «вгрызаться в гранит науки».

А если говорить всерьез, то авторы все-таки надеются на доброжелательную оценку этой книги, но готовы с благодарностью принять и продуктивную критику, если даже она будет уничтожающей для авторитета авторов этого учебника, но «побудит к жизни мысли и построения, приближающие нас к объективной истине»¹.

¹ Из концовки предисловия к книге Н.А. Бернштейна «О построении движений». М., 1947.

I. Научно-теоретические основания массажа как учебно-научной дисциплины физкультурных вузов и медицинского метода

1. Слово «массаж» как понятие и термин, аспекты этого понятия и его современная формулировка и трактовка

Возникновение термина и понятия «массаж» разные авторы связывают с корневым звучанием некоторых слов древнеиндийского, арабского, древнегреческого, еврейского и французского происхождения, в совокупности означающих рукодействие типа «щупать», «месить», «растирать». Однако этимология и семантика этого слова лишь приближает нас к пониманию сущности многозначного термина «массаж», не раскрывая всей полноты его содержания и всех аспектов этого понятия.

Гораздо глубже должна раскрыть содержание понятия «массаж» его научная формулировка, поскольку **понятия как философские категории объективно отражают мир**, что позволяет увязывать эти понятия и явления с другими подобными в единую понятийно-категориальную систему.

Представление о содержании понятия «массаж» частично отражено в смысловом подтексте названия этого явления как вида действий человека или его деятельности, а выражаясь точнее — метода. Итак, массаж — это **своеобразный метод воздействия** одним человеком (массажистом) на другого (пациента).

Массаж стал не только методом профессиональной деятельности, но и **явлением человеческой культуры**, которой свойственна, помимо **преобразующей природу и человека, также и познавательная функция**. Практическая деятельность человека в применении массажного метода привела к эмпирическому самопознанию возможностей этого метода с целью более качественного его использования и обучения последующих поколений массажистов, а с возникновением научного метода познания и перехода на научный метод познания — к появлению **прикладной науки о массаже**.

Таким образом, современное понятие «массаж» имеет четыре **аспекта**:

- как явление человеческой культуры;
- способ воздействия средствами и методами массажа на людей;
- прикладная наука, обосновывающая массажный метод;
- учебная дисциплина медицинских и физкультурных учебных заведений, где обучают теории и методике этого метода и профессиональным навыкам и умениям.

Культурологический аспект массажа как понятия отражает востребованность человеческим обществом эффектов массажа, его место в гигиене тела и здоровом образе жизни, труде, медицине, спорте.

В методическом аспекте раскрывается специфика массажного метода, механизм его физиологического и прикладного действия. В учебно-научном аспекте массажа — его состав, структура, научные основания, законы, принципы, постулаты и функции. Практический аспект массажного метода заключается в его реализации с целью лечения, оздоровления и профилактики патологии и рецидивов болезни.

На массаж как на явление культуры и науку распространяются ее постулаты. **Под постулатами подразумеваются научные утверждения, концепции, теории, принципы, обоснованные в конкретной науке и переносимые в другую область наук на основании тождества выводов без их доказательства из-за очевидной правомерности этого действия**. Постулатами теории массажа являются научные утверждения, концепции, теории и принципы родственных и составляющих теорию массажа наук — анатомии, физиологии, биомеханики, медицины и пр.

По мнению Георга Гегеля, «любая область человеческого знания, являющаяся наукой, имеет свои неотъемлемые признаки или атрибуты: объект, предмет и метод». Наука о массаже, как и прочие науки, также обязана обладать всеми этими и другими необходимыми атрибутами науки, которые позволяют раскрыть ее законы и принципы и разработать ее теорию, которыми она до настоящего времени, к сожалению, еще не располагает.

Учебная дисциплина и прикладная наука о массаже должны называться **«Теория и методика массажа»**, а разновидности массажа по сферам деятельности, соответственно, — **«Лечебный массаж»**, **«Спортивный массаж»**, **«Гигиенический массаж»**, **«Косметический массаж»**. Признание видов массажа и аспектов понятия «массаж» позволяет избежать неверных теоретических суждений, умозаключений и выводов.

Названия профессии массажиста также должны соответствовать видам массажа и именоваться в спортивном массаже как **«Массажист спортивного массажа»**, в лечебном — **«Медсестра (медбрат) по лечебному массажу»**, а в гигиеническом массаже — **«Массажист гигиенического массажа»**.

Сама формулировка понятия «массаж» как фундаментальная категория теории массажа претерпела с момента ее разработки и в процессе становления «Теории и методики массажа» значительные изменения. В докторской диссертации основоположника отечественной системы массажа И.В. Заблудовского (1882) написано: «Под именем массаж, словом арабского происхождения, означаящим месить, большинство авторов понимает **механическое действие**, состоящее в растирании, разминании руками некоторых частей тела с целью уменьшить объем (?) разминаемой части, восстановить в ней нарушенное питание и уменьшить боль, рассеять хронические отложения, восстановить подвижность сочленений. В других случаях — с целью возбудить жизнедеятельность кожи, оживить кровообращение, усилить тонус мышечной системы, регулировать деятельность нервной системы. Другими словами, имеются в виду **врачебные или гигиенические цели**».

В данной формулировке автор стоит на **механистической и органокалистической позициях**, характеризующих уровень биологических представлений того времени в понимании механизма действия массажа, перечисляя как подлинные цели и задачи массажа, так и вымышленные.

В работе В.К. Крамаренко «Гигиенический, спортивный и лечебный массаж» (1953) рассматриваемый метод определяется уже как «научно обоснованный и практически проверенный **способ рефлекторного и механического воздействия** на внутреннюю среду, на ткани организма в условиях развития, укрепления и восстановления их структур, функциональной взаимосвязи».

Рассматриваемое определение уже можно считать достаточно зрелым. В нем помимо категории «механическое воздействие» присутствует представление о физиологическом (рефлекторном) механизме массажа, правда, без упоминания гуморального.

Ю.Н. Трифонов с соавторами (1971) под массажем понимают «**совокупность приемов механического воздействия** на кожную поверхность тела, подлежащие ткани и органы с целью улучшения функции организма». В их тексте четко показана структура объекта массажного воздействия и цель действия, хотя действующий фактор («совокупность приемов») рассматривается эклектично.

До конца XX столетия не нашлось ни одной авторской формулировки понятия массажа, которая бы убедительно раскрывала его механизм действия, охватывала все аспекты этого понятия и всеми была признана. Скорее наоборот, абсолютно каждый автор при переиздании своей книги менял формулировку данного им ранее определения, что говорит об отсутствии у них всех единого понимания самой сущности понятия «массаж».

Как дают определение понятия «массаж» официальные справочники — Большая советская энциклопедия (БСЭ) и Большая медицинская энциклопедия (БМЭ)?

В трактовке БСЭ массаж — это «**лечебный метод, совокупность приемов механического и рефлекторного** воздействия на ткани и органы, осуществляемых рукой или специальными аппаратами», а в трактовке БМЭ — «**метод лечения и профилактики**, представляющий собой **совокупность приемов** механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела, производимого руками массажиста или специальными аппаратами».

Недостатком формулировки БСЭ мы считаем **неопределенность термина «совокупность приемов»**, в котором как раз и скрыта сущность массажа, и сужение цели массажа — до лечения, а формулировки БМЭ, кроме названных недостатков, — еще два. Во-первых, в описании механизма массажа *необоснованно исключен рефлекторный механизм*, во-вторых, «специальными аппаратами» нельзя осуществлять «приемы массажа». Это прерогатива ручного массажа. Их можно только имитировать.

Словом, **до настоящего времени строго научной формулировки понятия «массаж», раскрывающей сущность массажного метода и все аспекты его применения, пока не существует.**

Учитывая все вышеизложенное и наше собственное понимание содержания и сущности массажа, предлагается следующая формулировка понятия «массаж»: **это эмпирически сложившийся и научно обоснованный метод многофункционального влияния на здорового и больного человека, система знаний об этом методе и сам процесс информационно-механического воздействия руками или техническими средствами на ткани, органы и участки тела человека с целью управления его функциональным состоянием.**

Во-первых, данная формулировка раскрывает базисные компоненты теории массажа — **объект, средства и цель массажа**, во-вторых, подразумевается **механизм массажа**. Впервые введенное в формулировку понятия «массаж» словосочетание «информационно-механическое воздействие» в данном контексте означает, что действующим фактором массажа является не механическое воздействие или совокупность приемов, а **информация о механическом воздействии**. Но что такое механизм массажа?

Словари русского языка под словом «механизм» в одном из трех значений понимают *способ передачи движения* (рычаг, деформация, вибрация), в другом — *внутреннее устройство чего-либо* и, наконец, **систему процессов** (механических, физиологических, психологических и биохимических) (в нашем случае всех четырех), **из которых складывается какое-либо явление**.

Для понимания сущности механизма массажа нам подходит последнее толкование понятия «механизм» как системы процессов — вначале механического воздействия при помощи рук или массажеров, а вслед за ним — физиологической, психологической и, наконец, биохимической реакции.

Таким образом, **механизм массажа — это цепной процесс, состоящий из пускового механического раздражения, сопровождаемого психофизиологической и биохимической реакциями человека**.

Пусковым стимулом и деплеторным (опорожняющим сосуды) действием массажного метода обладает механический фактор, а действующим фактором массажа является сенсорика (**чувственное восприятие раздражителя**) — как бы «музыка» ощущений и восприятия массажного воздействия.

Введение понятия и термина «информационно-механическое воздействие», с одной стороны, сохраняет представление о рефлексорном механизме эффекта массажа, а с другой — подчеркивает роль центральной нервной системы (ЦНС) и психологического фактора в общем психофизиологическом механизме регуляции функций.

Принципиальным отличием нашей формулировки понятия «массаж» от всех других является то, что она нетрадиционно объясняет механизм массажа и не относится к видовым формулировкам, а претендует на универсальность. Видовые определения формулировок легко выводятся из общей формулировки понятия «массаж». Например, лечебный массаж — это вид массажа, цель которого — лечение и профилактика, спортивный массаж — вид массажа, призванный содействовать спортивным результатам, и т.д.

Категория «многофункциональность влияния» понятия «массаж» означает одновременность воздействия средств и методов массажа на психику и соматику, моторику и вегетатику, дыхание, кровообращение, метаболизм и гомеостаз.

Настоящая формулировка понятия «массаж» постулирует следующие научные утверждения.

1. Массажный процесс как понятие и явление — это **управляемый** массажистом за счет пускового фактора **процесс**.
2. Пусковым фактором массажного процесса служит **механический раздражитель** в виде методики массажа определенной целенаправленности, **сознательно разработанной массажистом в виде целевой программы действий**.
3. Действующим фактором массажного процесса является ощущение и восприятие (**сенсорное сопровождение**) организмом массируемого как функциональной системы (ФС) раздражений от **целевой программы действий массажиста**.
4. Постулат педагогики о приоритете научно-теоретической функции над ее проектно-конструкторской функцией декларирует **верховенство** при планировании методики массажа **ее научно-методических принципов и постулатов**. Другими словами, **при планировании и программировании процедуры массажа любой направленности всегда следует руководствоваться законами массажа, его научно-теоретическими и научно-методическими принципами и постулатами**.

2. Эмпирические и научно-теоретические предпосылки становления массажа как метода и науки и ее содержание

2.1. ПРОИСХОЖДЕНИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ МАССАЖНОГО МЕТОДА

Массаж как явление культуры и метод воздействия на здорового и больного человека зародился в первобытно-общинный период жизни

людей в различных странах и на разных континентах одновременно, **как рефлексия на боль или травму** на основе инстинкта самосохранения, а сформировался в специальный вид профессиональный деятельности **как социальная потребность**.

И.В. Заблудовский (1882), названный И.М. Саркизовым-Серазини (1935) «отцом отечественного массажа», писал: «Вполне естественно, что первобытные люди в своей беспомощности в своих недугах обращались за помощью к естественному орудю, действовать которым они раньше всего научились, — к рукам».

Сохранившиеся до наших дней памятники культуры древних цивилизаций свидетельствуют о том, что человечество уже на протяжении многих тысячелетий пользуется целебными и благотворными свойствами массажа. Корни же его уходят в недра народной медицины.

Необходимость в использовании массажа и физических упражнений с лечебной целью, как наиболее доступных естественных действий, была вызвана травматизмом на охоте и в быту, болезнями, повреждениями при междоусобных столкновениях племен.

Донаучная медицина у всех народов первоначально носила эмпирический характер в виде оправданных опытом предшествующих поколений средств и методов лечения болезней и сохранения здоровья. Среди них — лечение движениями. Зарождение физической культуры в Древней Греции привело со временем к использованию физического воспитания с целью не только физического совершенствования, но и лечения.

«Отцы медицины» Гиппократ, Асклепиад, Корнелий Цельс, придворный врач римского императора Марка Аврелия и врач школы гладиаторов Клавдий Гален в систему широкого использования различных естественных факторов природы и гимнастических упражнений с лечебной целью включали также массаж.

Прижизненной моделью первобытных форм врачевания и массажа могут служить наблюдения путешественников XVIII–XIX вв. за бытом и культурой островных государств (Новая Гвинея, Океания, Сандвичевы острова) и за племенами Африки (рис. 1) и Южной Америки, которые подтверждают, что на этапе первобытно-общинного строя одним из самых распространенных средств лечения было применение массажеподобных ритуалов.

Таким образом, исходя из факта естественного происхождения массажа можно согласиться с мнением основоположника спортивного массажа в СССР И.М. Саркизова-Серазини (1963), что «ни один народ как в далеком прошлом, так и в настоящее время не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа».

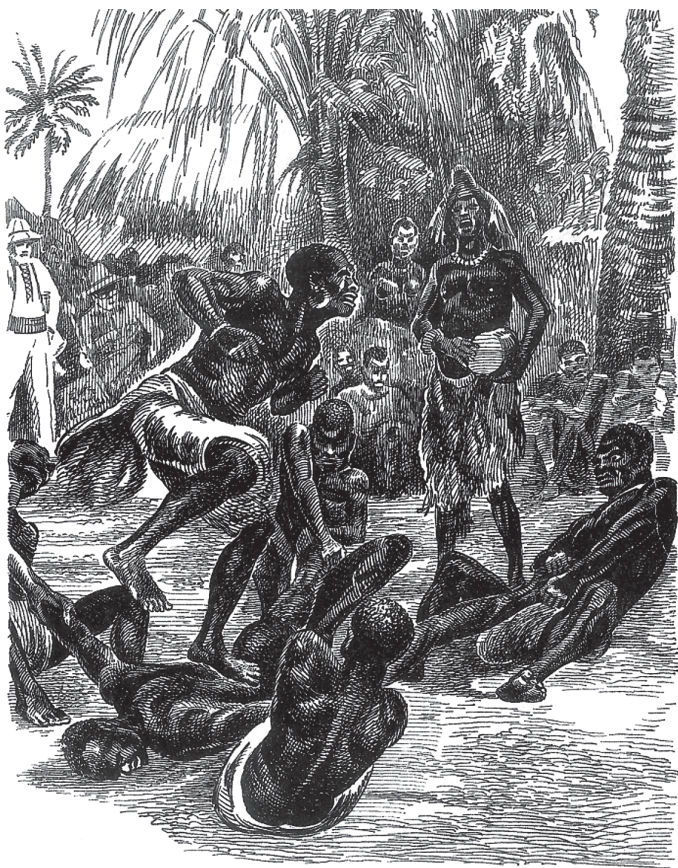


Рис. 1. Ритуал массажа у негров Уганды

По-видимому, **веками накапливаемый опыт народов, находящихся на более высокой стадии цивилизации, перенимался другими народами.**

Обогащаясь и приумножаясь в результате культурного взаимообмена, а где-то редуцируясь, массаж приобретал все новые и новые черты, **дойдя до нас в виде материальных памятников культуры разных времен и народов в форме исторически сложившихся его видов.**

Хронология описания этапов совершенствования массажного метода, имена выдающихся новаторов и пропагандистов массажа составляют предмет и содержание истории массажа. Первым письменным ис-