

О.И. КОРШУНОВ

---

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
МАССАЖА

---

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ

Под редакцией  
профессора М.А. Ерёмушкина

---



Москва  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений . . . . .	6
Введение . . . . .	7
<b>1. Возникновение и становление массажа как явления культуры, физиотерапевтического метода воздействия на здорового и больного человека, учебной дисциплины и прикладной науки. Хронология становления формулировки понятия «массаж» . . . . .</b>	<b>10</b>
1.1. История массажа . . . . .	10
1.2. История массажного метода в России . . . . .	23
1.3. Хронология становления формулировки понятия «массаж» . . . . .	27
<b>2. Место массажа как прикладной науки в системе наук. Компоненты содержания теории массажа и концепция массажа как науки . . . . .</b>	<b>31</b>
2.1. Место массажа как прикладной науки в системе наук. . . . .	31
2.2. О теории традиционного массажа как науки . . . . .	31
2.3. Категории науки о массаже. . . . .	37
2.4. Искажённые понятия традиционной теории и методики массажа. . . . .	38
2.5. Специфические особенности массажного метода. . . . .	44
2.6. Концепция массажа как науки и метода . . . . .	45
2.7. Современная методология познания сущности массажного метода. . . . .	45
2.8. Массажный процесс как объект познания и предмет обучения. . . . .	46
2.9. Понятие о механизмах действия массажных приёмов и методов. . . . .	47
2.10. Техника массажных приёмов и методика массажа как объект познания и предмет обучения . . . . .	47
2.11. Законы и научно-методические принципы массажа как науки . . . . .	53
2.12. Показания и противопоказания к назначению процедур массажа. . . . .	54
2.13. Компетенции теории массажа . . . . .	55
2.14. Функции и эффекты массажной процедуры . . . . .	57
<b>3. Эмпирические и научно-теоретические основания теории и методики массажа . . . . .</b>	<b>59</b>
3.1. Классификация эмпирических этапов познания сущности массажного метода. . . . .	59

---

3.2. Роль научного метода познания для теории и методики массажа . . . . .	60
3.3. Роль современной методологии познания для теории и методики массажа . . . . .	64
3.4. Постулаты наук, составляющих теорию и методику массажа . . . . .	65
<b>4. Культуроцентризм, системоцентризм и потребностно-деятельностный подход в современной методологии познания сущности массажного метода как научно-теоретические основания теории и методики массажа. Современные дидактические принципы обучения теории и методике массажа . . . . .</b>	<b>72</b>
4.1. Культуроцентризм как компонент современной методологии познания сущности массажного метода . . . . .	72
4.2. Системоцентризм как компонент современной методологии познания сущности массажного метода . . . . .	73
4.3. Потребностно-деятельностный подход как компонент современной методологии познания сущности массажного метода . . . . .	88
4.4. Научный подход как компонент современной методологии познания сущности массажного метода . . . . .	89
4.5. Современные дидактические принципы обучения теории и методике массажа . . . . .	90
<b>5. Классификация видов массажа, видов гигиенического и спортивного массажа и методов классического массажа . . . . .</b>	<b>92</b>
5.1. Классификация видов массажа . . . . .	92
5.2. Классификация видов гигиенического массажа . . . . .	94
5.3. Классификация видов спортивного массажа . . . . .	97
5.4. Классификация методов классического массажа . . . . .	99
<b>6. Экспериментальная проверка специфики действия различных методов классического массажа . . . . .</b>	<b>110</b>
6.1. Методы и методика исследования . . . . .	110
6.2. Экспериментальная проверка специфики действия методов классического массажа на вегетативные, психофизиологические и двигательные показатели . . . . .	111
6.3. Влияние методов массажа, выполненных с помощью массажёров, на состояние двигательной реакции, тонус мышц и двигательные качества человека . . . . .	125
6.4. Влияние процедуры тонизирующего массажа на организм человека . . . . .	127

---

6.5. Отставленное и отдалённое последствие процедуры общего гигиенического массажа на некоторые двигательные и психофизиологические показатели человека . . . . .	128
6.6. Влияние методики общего гигиенического массажа на состояние пациента, определяемое по методике САН. . . . .	129
<b>7. Проблемы преподавания учебной дисциплины «Теория и методика массажа».</b> . . . .	<b>130</b>
<b>8. Структура и содержание массажной процедуры</b> . . . . .	<b>132</b>
8.1. Пациент как объект массажного воздействия . . . . .	132
8.1.1. Области массажного воздействия . . . . .	132
8.1.2. Положение тела и позы человека при массаже . . . . .	135
8.1.3. Структурно-биологические и патофизиологические характеристики тканей человека как объекта массажного воздействия . . . . .	136
8.2. Цель, содержание и задачи профессиональной деятельности массажиста и его обучения. . . . .	141
8.3. Средства и инструментарий различных методик массажа . . . . .	142
8.4. Технология проектирования и целевого программирования массажной методики . . . . .	143
8.5. Особенности выполнения процедуры лечебного массажа . . . . .	149
8.6. Массажная процедура как предмет реализации проекта и целевой программы массажного метода . . . . .	149
8.7. Психологические аспекты массажа как метода . . . . .	150
8.8. Методология профессиональной деятельности массажиста. . . . .	158
<b>9. Теория и методика массажа в вопросах и ответах.</b> . . . .	<b>161</b>
Заключение . . . . .	167
Приложения. . . . .	168
Литература . . . . .	199

# **1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ МАССАЖА КАК ЯВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ, ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МЕТОДА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА, УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИКЛАДНОЙ НАУКИ. ХРОНОЛОГИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФОРМУЛИРОВКИ ПОНЯТИЯ «МАССАЖ»**

---

Внимательный читатель, увидев название первой главы, задастся вопросом: «Как можно обсуждать становление такого многоликого явления, как массаж, не дав вначале его научной формулировки?»

Погодите. Мы дадим авторские, «официальные» и нашу собственную формулировку современного понятия «массаж» позднее, после рассмотрения содержания ряда существовавших в разные годы формулировок. А пока будем исходить из бытового представления о массаже.

## **1.1. ИСТОРИЯ МАССАЖА**

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 профессиональной деятельности как социальная потребность.

Возникновение термина «массаж» разные авторы связывают с корневым звучанием некоторых слов древнеиндийского, арабского, древнегреческого, еврейского и французского происхождения. Однако этимология и семантика этого слова лишь приближает нас к пониманию сути полиномиального термина «массаж», не раскрывая полноты всех его аспектов.

Другое дело, если сформулировать понятие «массаж» на научной основе, поскольку понятия как философские категории и одна из форм отражения объективного мира на ступени познания одновременно являются и формой обобщения предметов и явлений, что позволяет увязывать эти понятия и явления с другими подобными в понятийно-категориальную систему (Философский словарь).

Наше представление о содержании понятия «массаж» уже частично отражено в названии настоящей главы. И действительно, разве возникновение массажа как способа лечения в человеческом обществе и реал-

лизация потребности в подготовке специалистов массажа не является частью человеческой культуры?

В свою очередь, обучение как способ передачи знаний и опыта деятельности предшествующего поколения последующему способствовало погружению в сущность данного рода деятельности. По Гегелю, любая область человеческого знания, являющаяся наукой, имеет свои неотъемлемые признаки, или атрибуты: объект, предмет и метод. Массажная наука обязана обладать всеми этими атрибутами, которыми она пока не располагает.

Таким образом, говоря о массаже, следует всегда иметь в виду четыре аспекта понятия «массаж»: во-первых, как явления культуры, во-вторых, как физиотерапевтического метода воздействия на здорового или больного человека, в-третьих, как учебной дисциплины и, в-четвёртых, как прикладной собирательной (синтезной) науки. Игнорирование какого-либо из названных аспектов понятия «массаж» обеднит его содержание.

Массаж в значении науки и учебной дисциплины следует называть теорией и методикой массажа. Хронологию массажа как явления культуры, физиотерапевтического метода, прикладной науки и учебной дисциплины отражает его история.

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 орудью, действовать которым они раньше всего научились, — к рукам». По словам Л.А. Куничева (1983), «поглаживание, разминание большого места вначале были инстинктивными движениями человека, направленными на облегчение страдания...».

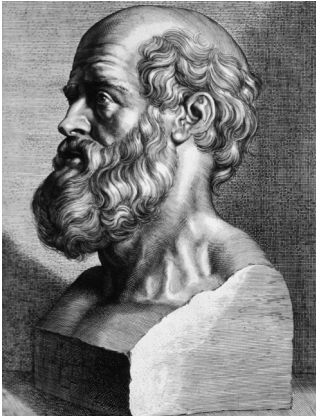
Сохранившиеся до наших дней памятники культуры древних цивилизаций свидетельствуют о том, что человечество уже на протяжении многих тысячелетий пользуется целебными и благотворными свойствами массажа. Корни же его уходят в самые недра народной медицины.

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 племён. По словам И.М. Саркизова-Серазини (1963), в Древнем Китае двигательные действия с лечебной целью использовались за 3000 лет до новой эры летоисчисления.

**Донаучная медицина у всех народов первоначально носила эмпирический характер** в виде оправданных опытом предшествующих поколений средств и методов лечения болезней и сохранения здоровья. Зарожде-

ние физической культуры в Древней Греции привело со временем к использованию физического воспитания не только с целью физического совершенствования людей, но и с целью лечения.

«Отец медицины» Гиппократ, Асклеиад, при жизни признанный богом врачевания, Корнелий Цельс, Клавдий Гален — придворный врач римского императора Марка Аврелия в систему широкого использования различных естественных факторов природы и гимнастических упражнений с лечебной целью включали также массаж.



Гиппократ (460–377 до н.э.)



Асклеиад (128–56 до н.э.)



К. Цельс (30 г. до н.э. — 45 г. н.э.)



К. Гален (131–201 н.э.)

Прижизненной моделью первобытных форм врачевания и массажа могут служить наблюдения путешественников XVIII—XIX веков за бытом и культурой островных государств (Новая Гвинея, Океания, Сандвичевы острова), а также за племенами Африки и Южной Америки, что подтверждает: на этапе первобытнообщинного строя одним из самых распространённых средств лечения было применение массажеподобных ритуалов.

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

**По-видимому, веками накапливаемый опыт народов, находящихся на более высокой стадии цивилизации, перенимался другими народами. Обогащаясь и приумножаясь в результате культурного обмена, а где-то редуцируясь, он приобретал всё новые и новые черты, дойдя до нас в виде материальных памятников культуры разных времён и народов в форме исторически сложившихся видов массажа.**

Хронология описания этапов совершенствования массажного метода, имена выдающихся новаторов и пропагандистов массажа составляют предмет и содержание истории массажа. Первым письменным источником, в котором по описанию можно признать массаж, считается древнеиндийский трактат «Аюр-Веды» (Книга мудрости), написанный примерно за 1800 лет до н.э.

В. Крамаренко и А. Анохин (1911), доказывая приоритет древних индусов в описании массажного метода, писали: «В истории массажа обыкновенно указывается на книги Кунг-фу как на самые древние указания пользования массажем, но эти указания скорее относятся к гимнастике, так как в этих памятниках изображены различные положения тела и дыхательные движения. Именно поэтому нужно считать “Аюр-Веды” и “Сушруту” источниками самых древних указаний пользования массажем в виде различных священнодейственных приёмов».

На заимствование китайцами массажа у индусов также указывает в своей диссертации И.В. Заблудовский. По словам Я.Э. Морфора (1901), в Индии и Китае массаж выполнялся или священнослужителями в храмах, или выпускниками специальных школ массажа и гимнастики.

**За XII—IX веков до н.э. массаж как метод уже был известен** в Египте, Абиссинии, Ливии. «Алебастровый рельеф, найденный во дворце ассирийского царя Санхериба в Ниневии, находящийся в настоящее время в Берлине, — пишет А. Бум (1900), — представляет манипуляции мас-



сажа и подтверждает предположение, что у ассирийцев, персов, египтян и других азиатских народов разминания и т.п. применялись для различных целей...»

Тем не менее следует заключить, что **в описываемом периоде истории массажа ещё трудно дифференцировать его мистико-ритуальную сущность от рационально-целевой.**

Высокого уровня развития в Древнем мире как массаж, так и в особенности гимнастика достигли в античной Элладе и Древнем Риме. Имевшиеся в X–IX веках до н.э. связи между Древним Египтом и Грецией содействовали тому, что греки позаимствовали принятое в Египте применение бань, мазей и растираний.

Массаж применялся греками при лечении в храмах, называемых асклепейонами, посвящённых богу врачевания Эскулапу. Посетители, не подвергшиеся очистительным манипуляциям, состоявшим в растираниях тела мазями в бане и окуривании дымом от священного костра, не имели права входить в храм.

Описывая в диссертации греческий период истории массажа, И.В. Заблудовский отмечает: «Как у греков, так и у римлян начало его (массажа) сливается с началом бань... У греков тёплые бани были посвящены Гераклу, и это одно обстоятельство указывает на то, что употребление их было связано с телесными упражнениями того времени, активного и пассивного свойства».

Здесь речь идёт о том виде массажа, который позже стал называться гигиеническим. Он обычно делался старым воинам (ветеранам), которые не могли сами выполнять гимнастические упражнения.

По словам А. Бума (1900), «греки были первым народом, применявшим массаж для лечебных целей; видя благотворное влияние на кожу и мускулатуру умасливания и растирания после предшествовавшего состязания и купания, они пользовались этими манипуляциями как лечебным средством». Как указывает Н.В. Слётов (1928), «Геродикос (V век до н.э.) считается тем из врачей Греции, который первым заговорил о рациональном обосновании и физиологическом влиянии гимнастики на организм. Он сам делал телесные упражнения, массировался и прожил почти 100 лет».

Ученик Геродикоса, Гиппократ (460–337 годы до н.э.), также писал о пользе массажных манипуляций. Ему принадлежат слова: «Врач... должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже».

В период расцвета Древней Греции владение искусством массажа было обязательным условием подготовки греческих воинов и атлетов, которые в гимнасиях изучали у своих наставников (педотрибов) мас-

саж. Умашивание тела атлета благовониями, растирание его мельчайшим песком, привезённым с берегов Нила, входило в ритуал подготовки к состязаниям и после них, о чём говорят изображения на вазах и кубках, найденных при раскопках.

Таким образом, **Греции принадлежит полный приоритет в применении всех основных видов массажа: лечебного, гигиенического и спортивного. На данном этапе истории массажа можно сказать, что просматривается его рационально-целевое применение, хотя, естественно, без серьёзного научного обоснования.** Древней Греции массаж также частично обязан и своим названием.

«Римская империя, подчинившая своему влиянию тогдашний Восток и Запад, вместе с толпами греческих рабов, учёных, врачей, гимнастов заимствовала от Греции различные виды искусства и знания, в числе их и искусство массажа», — резюмирует И.М. Саркизов-Серазини.

Далее он пишет: «У римлян обучение массажу приобретает другую направленность. Если у греков применение массажа отождествлялось с физической подготовкой воина, то в Риме массаж применялся с целью подготовки гладиаторов и обучения рабов-массажистов для бань».

«Римлянам после бань, — указывает И.В. Заблудовский (1882), — невольники натирали тела душистыми маслами, разминали члены с целью придания крепости и гибкости суставов». Из врачей римского периода, уделявших внимание массажу, называют Асклепиада (II век до н.э.), грека по национальности. А. Бум (1900), отражая римский период развития массажа, пишет: «Римляне научились массажу от греческих врачей, живших в Риме, но общее применение массаж получил благодаря Цельсу и Галену».

В трактате «О медицине» Корнелий Цельс (I век н.э.) посвящает растираниям целую главу. Он рекомендует массаж при заболеваниях печени, суставов ног и рук, а также выздоравливающим от болезней. Начиная главу о здоровом человеке, он пишет: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо... не нуждается ни во враче, ни в массажисте». Известен своим описанием массажа знаменитый анатом, придворный медик и врач школы гладиаторов Клавдий Гален (131–201). По словам Бума, К. Гален различал два вида растираний — *fRICTIO preparatoria* и *fRICTIO apotherapia*.

**Уместно на данном этапе истории массажа отметить, что во всех упоминаемых ссылках на массаж в первоисточниках речь идёт лишь о методе растирания.**

В период распада Римской империи и падения нравов массаж нашёл себе применение в основном в банях. Как отмечает У. Гелледей (1880),

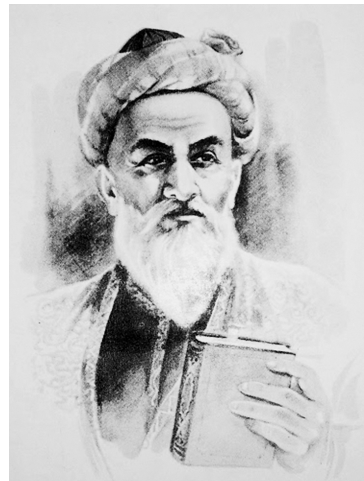
«вслед за упадком древнего образования исчезла также и классическая гимнастика, остались лишь только ванны, а с ними общие растирания, сохранившиеся в Византийской империи и оттуда распространившиеся отчасти через арабов, частью к северу через Россию. Как народные средства против известных местных болезней растирания и манипуляции существовали во многих местностях в продолжение нескольких столетий, но научная медицина оставила это лечение без внимания».

По образному выражению И.М. Саркизова-Серазини (1935), в Средние века, «когда человеческая мысль была скована цепями христианства, а идеалом жизни по учению церкви являлся аскетизм, культура тела, а с нею и массаж были преданы анафеме, инквизиция преследовала вероотступников, угрожая сожжением тела на костре». В.И. Рамм (1893) восклицал: «Казалось, что идея массажа и гимнастики скончалась. Казалось, что вместе с идолопоклонством канула в вечность и эта часть культа Эскулапа...»

Тем не менее массаж не был забыт благодаря тому, что его сохранили народы Востока, где мусульманство не входило в противоречие с этим благодатным и целебным методом и обычаем. Он получил распространение в Турции, Персии, Бухаре, Хиве, где применялся главным образом с гигиенической целью в банях в оригинальном виде. Лечебное применение массажа на Востоке связано с именами ар-Рази и Абу Али ибн Сина (Авиценны).



ар-Рази (865–925)



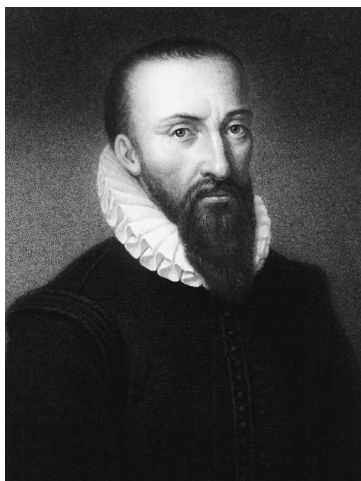
Абу Али ибн Сина (Авиценна) (980–1037)

**В ходе развития человечества и общественного производства возникла социальная потребность глубже познать возможности медицинской гимнастики и массажа, разработать их методику, а также создать систему подготовки специалистов.** На первых порах развития человечества все эти вопросы решались либо интуитивно, либо путём передачи личного опыта, либо путём усвоения опыта предшествующих поколений.

У финнов, по свидетельству профессора Эстландера, массаж практиковался с незапамятных времён. Массаж здесь был таким же древним народным обычаем, как и у славян. О применении карелами массажа упоминается в народном героическом эпосе «Калевала». Как свидетельствует Я.Э. Морфор (1901), вновь в Европу массаж был занесён из стран Востока крестоносцами. Однако, попав в руки недоучек и шарлатанов, он долго не находил спроса в медицине.

Попытка возрождения массажа и его научного признания принадлежит многим прогрессивным мыслителям, педагогам и врачам. Однако пионером этого дела большинство историков массажа (И.В. Заблудовский, И.М. Саркизов-Серазини, А. Бум, А.Ф. Вербов) заслуженно считают Амбруаза Паре (1510–1590) — основоположника хирургии, сделавшего попытку обосновать массаж с позиции физиологии (1575). Предпосылкой этому служили работы многих учёных эпохи Возрождения. Так, Антониусу Гази из Падуи (ум. 1575) принадлежит трактат о сохранении здоровья и достижении глубокой старости, где речь идёт и о массаже.

Симфориус Шампие (ум. 1539) выпустил книгу о движении, покое, а также о пользе растирания тела; обстоятельное исследование о массаже написал Фукс из Тюбингена (ум. 1565), автор «Египетской медицины» Проспер Альпиниус также описал процедуры массажа и пропагандировал их. В 1575 году вышло сочинение Меркуриалиса «Искусство гимнастики», где автор описывает три вида массажа: сильный, слабый и средний. Активными последователями А. Паре называют Фабрициуса Аквапеденте, Тимоти Брайта, Леонарда Фухса и Шампие ду Шоля.



А. Паре (1510–1590)



И. Меркуриалис (1530–1606)

История массажа XVIII столетия связана с именем трёх крупнейших авторитетов того времени: Ф. Гофмана, Ф. Фуллера и И. Тиссо. Фридрих Фуллер (1650–1742) был автором девяти книг обширного труда «Радикальные указания, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней старости и возможных болезней». Его последователями в Германии были Герике и Бернер. В Англии горячо пропагандировал механическое лечение Франсис Фуллер. В 1750 году вышла его книга «Медицинская гимнастика», а во Франции — работа известного клинициста Клементя Жозефа Тиссо «Медицинская гимнастика и хирургия» (1780). Продолжателем его идей во Франции были Барклай и Бальфур.

Бонне (1850) — один из первых, кто предложил выделить массаж из врачебной гимнастики в самостоятельный метод лечения. Его поддержали Эстрадьер, Масси, Мартин.

На этом этапе описания истории массажа уместно рассмотреть периодизацию массажа, предложенную первым соискателем степени доктора наук по массажу Эстрадьером (1863). Он разделил историю массажа на три периода: первым периодом, или введением, он считал

возникновение такого массажа, который уже нёс в себе практическое начало и обобщил врачебное искусство древних.

С XVI века начинается второй период — период возрождения. Он богат изменениями, внесёнными в его методiku, учитывающую опыт греков, римлян, египтян. Ничего нового в массаже в этот период создано не было. Третий период — период усовершенствования — включал изыскания анатомо-физиологических причин явлений, производимых массажем и различными телесными упражнениями.

**По нашему мнению, такая периодизация массажа не раскрывает принципиальных качественных сторон развития массажа как науки и метода. По-видимому, правильнее различать ранний этап формирования массажа, включающий:**

- 1) первобытные формы массажа;**
- 2) массаж древних цивилизаций;**
- 3) самобытные донаучные формы массажа и современный этап.**

**Промежуточным звеном между ранним и современным этапами истории массажа может быть назван массаж эпохи Возрождения.**

Описание массажа, применяемого в азиатских странах в XVIII—XIX веках, имеется у И. Шрейбера (1880) и И.В. Слётова (1928). Они пишут, что в Китае, Индии и Японии в то время широкое распространение получил гигиенический массаж, который выполняли бродячие массажисты-самоучки или выпускники китайских медицинских школ Тао-Сее.

Рассмотрим теперь момент зарождения истории современного массажа. Вот что пишет об этом У. Гелледей (1880): «Честь возрождения врачебной гимнастики и массажа на рациональных началах и дальнейшего их развитие на основе физиологии принадлежит, бесспорно, шведу Лингу и его школе. Массаж в этой системе составляет только часть гимнастики, с этой целью он и употреблялся».

То же самое о приоритете шведов говорит и наш соотечественник Н.Ф. Гагман (1876): «Первыми предложившими массаж для лечения главным образом воспалительных болезней были шведы. Известный гимназиарх Линг и его ученик Брантинг употребляли массаж, и с успе-



П.Х. Линг (1776–1839)

хом, при лечении различного рода параличей, невралгий и острых воспалений сочленений».

Они в большинстве случаев соединяли лечение массажем с пассивной и активной гимнастикой. «Одновременно или даже, может быть, и ранее, — продолжает Н.Ф. Гагман, — во Франции был также употребляем массаж, но этот массаж состоял главным образом в разминании живота, употреблялся при запорах, брюшном полнокровии и поэтому имел мало общего с массажем шведов...»

Однако французский физиолог Дюжарден-Бомез в предисловии к книге Мьюррела «Массаж как способ лечения», вышедшей в 1888 году, горячо защищает приоритет Франции, ссылаясь на работы Эльяме (1860), Ризе (1862) и особенно Эстрадьера (1863). Он пишет о работе последнего следующее: «Это важное сочинение, представленное в качестве докторской диссертации, может считаться первой работой из появившихся во французской или иностранной литературе, относящейся к исследованию совокупности всех трёх приёмов, которые носят название массаж». **Заметим, речь идёт уже о трёх приёмах.**

По А. Рейбмайеру (1885), французы первые открыли заново этот терапевтический клад и тем самым оказали медицине немаловажную услугу. Далее он пишет: «В этом обстоятельстве и кроется причина того, что как название самого метода “массаж”, так и термины большинства ручных приёмов французского происхождения».

В противоречии с вышесказанным находится утверждение У. Гелледея (1880), где он, в частности, пишет: «В позднейшее время во Франции образовали из манипуляций, употребляемых в восточных банях и вообще эмпирически известных, особую методу лечения, прозванную “массажем”, и старались противопоставить шведской гимнастике, несмотря на то что последняя вывела на свет массаж и произвела в нём существенные изменения»...

Постепенно расширяя свою область, массаж незаметно вступил в пределы гимнастики и так как, разумеется, его собственных средств оказалось недостаточно, пришлось заимствовать у шведской гимнастики форму движений, характеризующую систему Линга.

Из приведённых цитат можно сделать вывод о беспочвенности самого спора о приоритете в обосновании теории и методики массажа на рациональных основах в Европе. Очевидно, что в методическом обосновании массажного метода приоритет принадлежит шведским специалистам массажа, выделившим из «врачебной гимнастики» специальный её раздел — «врачебно-гимнастические рукодействия».

Что же касается теоретического переосмысления техники массажа, классификации исторических этапов становления массажа, его приёмов, терминологии, то здесь, безусловно, приоритет следует отдать французам. **Более важным выводом этого этапа истории массажа является то, что врачебная гимнастика и массаж неотделимы друг от друга как исторически, так и методически.**

Подводя общий итог описываемого периода истории массажа, можно заключить, что первые работы школы П.Х. Линга и французские теоретические поиски скорее венчают в Европе период возрождения массажа, чем открывают современный этап истории массажа.

С другой стороны, частичная теоретическая и организационно-методическая обоснованность массажа и открытие лимфатической системы послужили предпосылкой подлинно научного подхода к методике массажа. Опираясь на эти научные исследования и свой врачебный опыт, хирург И.Г. Мецгер (1839–1901), применяя в своей клинике массаж, поразил своими результатами всю научную медицину.

«В лице доктора Мецгера, к которому неоднократно обращались для механического лечения коронованные особы, механотерапия достигла величайшей популярности», — пишет И. Шрейбер (1890). По словам Н.Ф. Гагмана (1876), будучи случайно в 60-х годах XIX столетия в Стокгольме, Мецгер познакомился с массажем у Брантинга — ученика Линга. Увидев блестящие результаты лечения, он сам стал заниматься массажем и изучать его. Как хороший врач и хирург, он не только освоил, но и усовершенствовал его, поставив на научную физиологическую основу. Его диссертация под названием «Лечение вывихов стопы массажем» была защищена в 1868 году.

Ученик Мецгера, Норстрём, швед по национальности, работавший во Франции, так отзывался о своём учителе: «Он создал школу, он приобрёл себе известность по



И. Мецгер (1838–1909)



всей Европе, но что было необыкновенного в этой славе — это отсутствие всякого показного, хотя бы научного. Его имя произносилось в учёных заседаниях. Он почти ничего не писал. Больные приходили к нему потому, что он их вылечивал. Ученики шли к нему, чтобы научиться лечить, как он».

По словам другого ученика Мецгера, У. Гелледея (1880), «заслуга его заключалась в том, что он отбросил всё, что было неточного и произвольного в физиологическом истолковании массажа, и утвердил его на точных законах, выведенных из опыта», и далее: «Он прописывал массаж только в тех терапевтических состояниях, где возможно излечение в силу именно этих законов. Хотя таким образом Мецгер ограничивал в известном смысле применение массажа, зато в другом направлении он его расширил, так как он указал нам истинную натуру некоторых болезней, которые до него были неизвестны или дурно поняты».

Последователи Мецгера (Бергман, Гелледей, Норстрём, Рейбмайер) распространили его учение по всей Европе. Описывая это время, И. Шрейбер (1890) замечает: «Тогда как до 1874 года число журнальных статей и брошюр у всех культурных народов, вместе взятых, не превышало 1—4 в год, на 1875 год уже приходится 5, а в 1879 году появилось 19 работ на разных языках».

После клинических успехов Мецгера увеличился интерес к массажу и у авторитетов от медицины, в частности Бонне, Элленбурга, Эсмарха, Лангенбека, Шарко, Гоффа, Труссо. В 1876 году ученик Мецгера, Ф. Мозенгейль, опубликовал первые физиологические эксперименты на кроликах, оказавшие влияние массажа на скорость лимфотока. В 1877 году провёл свои опыты с общим лимфатическим протоком и Лассар.

Изменения артериального давления и частоты пульса в процессе массажа изучали в 1888 году Клеен, в 1895 году — Бехтерев и Чигаев, а в 1901 году — Эгрэн. Влияние массажа на мышечную деятельность изучал в 1882 году Мажжиори. Благодаря указанным экспериментальным работам, а также пропагандистским и теоретико-методическим усилиям Рейбмайера, Гелледея, Дюжарден-Бомеза, Доллингера, Штанге, Заблудовского и других массаж всё надёжнее становится на прочный путь физиологии.

Последователями Мецгера стали и корифеи массажа шведы, вынужденные перенять его методику. Для изучения опыта Мецгера в Амстердам были посланы Бергман и Гелледей. **Шведская школа массажа фактически перестала существовать, а методика массажа этого периода стала именоваться классическим массажем.**

## 1.2. ИСТОРИЯ МАССАЖНОГО МЕТОДА В РОССИИ

О возникновении массажа в России известно несколько исторических источников. Так, И.В. Заблудовский (1882) писал: «В России, судя по памятникам древней литературы, гигиенический массаж практиковался исстари и, по всей вероятности, не был занесён извне». По словам И.М. Саркизова-Серазини, «среди древних славянских племён большой привлекательностью пользовалось купание в банях и растирающие приёмы по всему телу с похлопыванием и лёгким стеганием по телу веником».

Наши предки широко пользовались растиранием суставов и других частей тела, втирая в них различные мази и особенно отвары из трав, сваренные на масле или смешанные с медвежьим, волчьим или каким-либо другим жиром. Он же писал, что русские «лечцы» назначали массажные приёмы при лечении «ломот», повреждений тела, при нервных заболеваниях.

М.К. Барсов (1888) упоминает, что у славян часто одно племя платило дань другому племени берёзовыми вениками. Во времена Петра I на Руси появились банщики, или глухонемые женщины, в обязанности которых входило парение купающихся, растирание и разминание им тела. И.В. Заблудовский упоминает о своеобразной форме массажа, имевшей место в период крепостного права, в виде почёсывания барины пяток крепостными для ускорения его засыпания.

В начале XVIII века в Петербурге стали появляться бани, где банщиками-массажистами работали армяне, пропагандирующие банно-массажные процедуры по восточному образцу, а начиная с 30-х годов в России появились и заграничные владельцы бань, так называемые бадеры, использовавшие труд массажистов-профессионалов.

**«Научно-медицинский массаж**, — как писал М.К. Барсов (1888), директор императорского массажно-гимнастического института в Москве, автор одного из первых отечественных изданий по массажу, — **проник в Россию с Запада и из Швеции только во второй половине XIX века, да и то с большим трудом...**». Первым, кто занялся врачебной гимнастикой и массажем в Москве, был некто Мандилини. В Петербург же был приглашён в 1846 году из Стокгольма «массёр-гимнаст» Де-Рон, проработавший недолго. Он склонил к приезду в Россию своего соотечественника доктора Берглинда, практиковавшего в Санкт-Петербурге более сорока лет. Кстати, П.Ф. Лесгафт работал некоторое время в заведении Берглинда консультантом, а И.В. Заблудовский там же набирал материал для своей диссертации.

Распространению лечебного массажа в России и его научным разработкам способствовали известные отечественные клиницисты и учёные-терапевты Г.А. Захарьин (1829–1897), С.П. Боткин (1832–1889), В.А. Манассеин (1841–1901), А.А. Остроумов (1844–1908), хирург Н.А. Вельяминов (1855–1920), гинекологи В.Ф. Снегирёв (1847–1916) и Д.О. Отт (1855–1929). Немало работ отечественных учёных носило оригинальный характер и имело международное признание, например работы И.В. Заблудовского (1882–1913), В. Штанге, В. Снегирёва.

Активным пропагандистом массажа во врачебной среде можно назвать профессора-ортопеда Н.Ф. Гагмана. В 1876 году он выступил в Московском университете с докладом «Лечение разминанием», раскрыв лечебные возможности массажа. Первым организатором обучения, автором программы и учебника по врачебной гимнастике и массажу был М.К. Барсов. В Петербурге В.Ф. Дианковским был открыт врачебно-гимнастический институт, а Е.Н. Залесовой, изучавшей врачебную гимнастику и массаж на родине Линга, — курсы массажа и врачебной гимнастики.

Основоположником лечебной физкультуры и массажа в Киеве является В.К. Крамаренко, в Одессе в институте благородных девиц массёр-гимнастом работал Я.Э. Морфор, а в Риге директором массажно-гимнастического заведения был К. Клемм.

Первым, кто защитил в России диссертацию по массажу, посвящённую лечению массажем последствий переломов, был русский врач К.Н. Шульц (1881), работавший в хирургической клинике медико-хирургической академии.

В 1882 году также в стенах этой академии под руководством профессора В.В. Пашутина вышла диссертация И.В. Заблудовского «Материалы к вопросу о действии массажа на здоровых людей». Из клиники профессора В.А. Манассеина вышли три диссертации: И.З. Гопадзе (1886), И. Стабровского (1887) и Б.И. Кияновского (1889). Из хирургической клиники Н.А. Вельяминова вышла диссертация Н.И. Гуревича (1889) о применении массажа при закрытых переломах.

Много исследований было выполнено и другими отечественными учёными. Среди них следует назвать В.М. Бехтерева, В.С. Груздева, Г.В. Епинатьева, А.Н. Маклакова, А.И. Николаенко, Н.И. Рогинского. Что касается издания книг о массаже на русском языке, то они были как отечественного происхождения, так и переводными с иностранных языков.

Самым первым печатным трудом в области массажа и врачебной гимнастики, изданным на русском языке в 1860 году, была книга шведа

Берглинда «Врачебная гимнастика по системе шведского гимназиарха Линга». Второй в хронологическом порядке публикацией было издание доклада Н.Ф. Гагмана в МГУ «Лечение разминанием» (1876). В 1880 году вышла брошюра на русском языке У. Гелледея «Новый способ лечения болезней».

В 1885 году появилась на русском языке небольшая, но методически полезная книга австрийского врача А. Рейбмайера под названием «Техника массажа», а в 1886 году — «Учебник массажа и врачебной гимнастики» М.К. Барсова. Заслуживает внимания также публикация в 1900 году «Практического руководства к лечению массажем и методическими мышечными упражнениями» И. Шрейбера и «Механотерапия» А. Берглинда, а также «Учебник массажа и шведской гимнастики» Е.Н. Залесовой (1889) и перевод книги А. Гоффа «Техника массажа» (1889).

Фундаментальной книгой по массажу начала XX столетия можно считать книгу И.В. Заблудовского «Техника массажа» (1902). Следует особо сказать о вкладе в теорию и методику массажа, сделанном И.В. Заблудовским. Им было написано и опубликовано более ста статей и книг, в том числе и первая в мире статья о спортивном массаже.

Из последних публикаций дореволюционного периода истории России можно назвать «Курс массажа и врачебной гимнастики» Н.В. Слёгова, переизданный с 1897 года девять раз, и работу В. Крамаренко и А. Анохина «Руководство по массажу и врачебной гимнастике» (1911).

В советский период истории России внедрению и распространению массажного метода в профилактическую и клиническую медицину мы обязаны Н.А. Семашко, В.В. Гориневскому, В.А. Ивановскому, а в дальнейшей разработке научных основ массажа — А.Ф. Вербову и И.М. Саркизову-Серазини. Другие современные специалисты массажа (Л.А. Куничев, Н.А. Белая, В.И. Дубровский, А.А. Бирюков, А.М. Тюрин) в теории и методике массажа строго опираются на одну из двух существующих в России школ массажа.

А.Ф. Вербов (1891–1977) считается основоположником советской системы лечебного массажа. Его «Основы лечебного массажа» были переизданы пять раз, последний раз в 1966 году, а классификация приёмов массажа как преемница классического массажа сохранилась в медицине до наших дней вместе с ошибками, свойственными эмпирическому этапу прошлых лет.

Основоположником советской системы спортивного массажа заслуженно называют И.М. Саркизова-Серазини (1887–1963). История



И.М. Саркизов-Серазини (1887–1963)



А.Ф. Вербов (1891–1977)

спортивного массажа подробно описана в книге О.И. Коршунова (1992) «Основы теории массажа» и в данном учебном пособии не приводится. Здесь мы лишь отметим, что с именем И.М. Саркизова-Серазини связан прецедент принципиального разногласия в методике проведения лечебного и спортивного массажа как в плане номенклатуры и классификации приёмов массажа, так и в организации самой процедуры массажа.

В методике массажа А.Ф. Вербова декларируется как норма так называемое продольное расположение массажиста относительно массируемого, то есть когда переднезадняя ось тела сидящего рядом массажиста параллельна продольной оси лежачего больного. Эта поза «глаза в глаза» позволяет видеть лицо больного, облегчает общение, но затрудняет работу «дальней» руки и дыхания массажиста вследствие вынужденного поворота его туловища во время массажа и усложняет труд массажиста, хотя массажисты с этим смиряются, рассматривая это как «издержку производства» и вынужденную необходимость.

Для облегчения труда массажиста И.М. Саркизов-Серазини предложил поперечное исходное положение массажиста относительно массируемого, когда переднезадняя ось тела стоящего у кушетки массажиста перпендикулярна продольной оси тела массируемого или кушетки. При этом устраняются описанные выше «издержки», а движения рук приобретают не возвратно-поступательный характер, а возвратно-вращательный, что эргономически более экономно.

Мы не настаиваем на беспрекословном выполнении лишь второго способа, а считаем, что выбор позы — прерогатива массажиста. Но в

содержание обучения теории и методике массажа должны входить оба подхода, а при обучении методике лечебного и гигиенического массажа следует учить пользоваться как первым, так и вторым способами с целью профилактической необходимости периодического изменения рабочей позы массажиста.

### **1.3. ХРОНОЛОГИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФОРМУЛИРОВКИ ПОНЯТИЯ «МАССАЖ»**

В первой в России формулировке понятия «массаж» Н.Ф. Гагмана (1876) сказано: «Под именем массажа разумеют способ лечения, при котором врач сам или при помощи специально приготовленного человека производит различного рода раздражения методически посредством руки или нарочно для этого придуманными инструментами на самом повреждённом члене, употребляя при этом различную силу раздражения, соответствующую цели, с какою он прилагает массаж. Именно поэтому массаж — это различного рода манипуляции, состоящие из растирания, разминания, поколачивания рукой или различного рода палками, шарами, потирания различного рода перчатками».

Данное определение по современным меркам примитивно, однако представляет большой интерес как самая первая университетская формулировка. В нём используются такие научные категории, как «раздражение», «сила раздражения», «цель» деятельности. Автор предсудительно относит к массажу не только действия «посредством руки», но и «нарочно для этого придуманными инструментами», правильно понимает рефлекторную природу массажа, а его представление о цели можно даже считать опережающим время.

Ошибочным положением этой формулировки можно считать органокалистическое понимание физиологического механизма действия массажа, на котором стояла биологическая наука тех лет, что просматривается в выражении «на самом повреждённом члене». Да и сам массажный метод рассматривается автором лишь как «способ лечения», а не метод более широкого спектра действия.

И.В. Заблудовский (1882) в своей диссертации писал: «Под именем массажа — словом арабского происхождения, означаящим “месить”, — большинство авторов понимает механическое действие, состоящее в растирании, разминании руками некоторых частей тела с целью уменьшить объём разминаемой части, восстановить в ней нарушенное питание и уменьшить боль, рассеять хронические отложения, восстановить подвижность сочленения. В других случаях — с целью возбудить жизне-

деятельность кожи, оживить кровообращение, усилить тонус мышечной системы, регулировать деятельность нервной системы. Другими словами: имеются в виду врачебные или гигиенические цели».

В данной формулировке автор перечисляет как подлинные цели и задачи массажа, так и надуманные, оставаясь на органокалистической позиции.

М.К. Барсов (1888) утверждает: «Под словом “массаж” должно понимать известного рода хирургическое манипуляционное лечение, заключающееся в приёмах растирания, мятия, биения и т.п., а равным образом — в известных пассивных и активных движениях той или другой части тела».

Данное определение не имеет никаких преимуществ перед предыдущим, скорее наоборот:

- 1) массаж им отнесён к хирургическому лечению, а не к физиотерапии;
- 2) включая в массаж активные движения, автор создаёт прецедент отождествления массажа с физическими упражнениями;
- 3) из формулировки исчезло представление о технических средствах массажа.

Английский автор У. Мьюрел (1888) пишет: «Под словом “массаж” мы разумеем научный способ лечения известной болезни посредством систематических ручных приёмов».

В представленном определении впервые введено слово «научный способ лечения», что качественно отличает его от эмпирико-умозрительных формулировок, хотя в его формулировке не содержатся представления ни о средствах, ни о механизме, ни о цели массажа.

Формулировки понятия «массаж» Е.И. Залесовой (1898), В.И. Рамма (1898), А. Бума (1900), Я.Э. Морфора (1901) ничем не примечательные.

По В. Крамаренко и А. Анохину (1911): «Массаж — это один из лечебных методов физиотерапии, имеющий свою научно обоснованную систему с точными показаниями и противопоказаниями, заключающийся в пользовании искусственными движениями, к которым часто присоединяются произвольные». В более поздней формулировке В.К. Крамаренко (1953) пишет: «Массаж — научно обоснованный и практически проверенный метод 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 нём помимо категории «механическое воздействие» присутствует представление о физиологическом (рефлекторном) механизме

массажа, правда, без упоминания гуморального. Говоря о воздействии на ткани организма и внутреннюю среду, автор «забывает» об органах (непрямой массаж сердца), участках тела (зоны Захарьина—Геда, БАТ) и об организме как целостности.

И.М. Саркизовым-Серазини (1963), А.А. Бирюковым (1972), В.А. Макаровым (1975), В.И. Дубровским (1985) и Н.А. Белой (1975), А.Ф. Вербовым (1966) даны ничем не примечательные видовые определения понятий спортивного и лечебного массажа.

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

**Одним словом, в настоящее время нет ни одной формулировки понятия «массаж», которая бы охватывала все аспекты этого понятия, не включала в себя неадекватных характеристик этого понятия и была бы всеми признана.** Скорее наоборот, абсолютно каждый автор при переиздании своей книги менял формулировку данного им ранее определения (В.К. Крамаренко, А.Ф. Вербов, А.А. Бирюков, Н.А. Белая), что говорит об отсутствии у всех авторов единого понимания самой сущности понятия «массаж».

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

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

Недостатком формулировки БСЭ мы считаем неопределённость термина «совокупность приёмов», в котором концентрируется сущность массажа, и сужение цели массажа — до лечения, а у формулировки БМЭ, кроме названных недостатков, ещё три. Во-первых, в описании механизма массажа необоснованно исключён рефлекторный механизм как системообразующий, во-вторых, безосновательно утверждается, что механическое воздействие производится «на различные участки поверхности тела» человека. А массаж предстательной



железы тоже делается через поверхность? В-третьих, специальными аппаратами нельзя выполнять приёмы массажа. Это прерогатива ручного массажа.

Параллельно с работой над книгой нами был проведён анкетный опрос руководителей циклов массажа 13 государственных институтов физической культуры по 43 вопросам. Первым из них был вопрос «Что означает понятие “массаж”? Правильный содержательный ответ дал лишь один респондент. На второй вопрос «Считаете ли Вы даваемую Вами студентам формулировку понятия «массаж» безусловно верной?» семеро респондентов ответили «Нет» и лишь шестеро — «Да», а на вопрос «Как бы вы сформулировали общую цель массажа?» большинство респондентов перечисляли частные цели и задачи массажа, уходя от существа вопроса.

Учитывая всё вышеизложенное, мы предлагаем следующую формулировку понятия «массаж». **Массаж — это исторически 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.**

Словосочетание «информационно-механическое воздействие» означает, что **пусковым стимулом и деплеторным действием массажного процесса обладает механический фактор, а действующим — сенсорика — «музыка»** восприятия ощущений от массажной процедуры.

Данная формулировка раскрывает базисные элементы теории массажа — объект, средства, механизм и цель массажа, а также аспекты понятия «массаж». Её принципиальным отличием от всех других является то, что она относится не к видовым формулировкам, а претендует на универсальность. Видовые определения легко выводятся из общей формулировки.