



## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| Список сокращений и условных обозначений .....  | 6         |
| Введение .....  | 7         |
| <b>I. НАУЧНОЕ ОСНОВАНИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ МАССАЖА<br/>КАК УЧЕБНО-НАУЧНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ<br/>ВУЗОВ И МЕДИЦИНСКОГО МЕТОДА .....</b> | <b>10</b> |
| 1. Слово «массаж» как понятие и термин, аспекты этого<br>понятия и его современная формулировка и трактовка .....                           | 10        |
| 2. Эмпирические и научно-теоретические предпосылки<br>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<br>и учебно-научной дисциплины.....  | 31        |
| 2.5. Проблемы теории и методики российской системы массажа ...  | 36        |
| 3. Категории науки о массаже, концепция массажа как<br>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<br>теории и методики массажа.....  | 47        |
| 5.2. Детерминистическая концепция патологии и медицины<br>как научно-теоретическое и методологическое основание<br>науки о массаже.....     | 49        |
| 5.3. Постулаты биомеханики.....   | 54        |
| 5.4. Теория функциональных систем как научное<br>основание теории и методики массажа .....  | 59        |
| 5.5. Постулаты теории и методики массажа как науки .....  | 71        |

|  |            |
|--|------------|
| 5.6. Постулаты документов, регламентирующих массажную деятельность.....  | 74         |
| <b>6. Современное содержание науки о массаже .....</b>   | <b>77</b>  |
| 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         |
| <b>7. Тело человека как функциональная система и объект массажного воздействия .....</b>   | <b>90</b>  |
| <b>8. Рука массажиста как орудие массажа и ее функции .....</b>  | <b>101</b> |
| <b>9. Технические средства массажа .....</b>   | <b>103</b> |
| <b>10. Системы массажа, классификация видов массажа, видов гигиенического, лечебного и спортивного массажа и методов ручного массажа .....</b> | <b>107</b> |
| 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        |

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

---

<sup>1</sup> 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 смыслеловом 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, означающим 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 рефлкторном 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 орудию, 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».



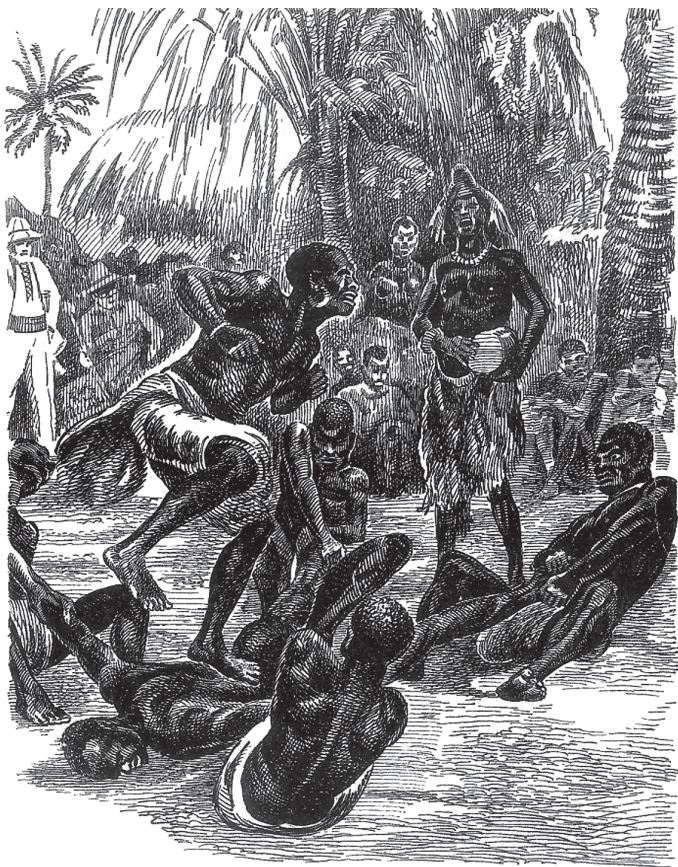


Рис. 1. Ритуал массажа у негров Уганды

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

Обогащаясь и приумножаясь в результате культурного обмена, 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-