

## Рецензенты:

проректор по учебной работе Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена В. З. Кантор;  
д-р мед. наук, профессор А. Г. Патюков;  
канд. биол. наук, доцент Л. П. Черапкина.

**Налобина, А. Н.** Основы массажа. Спортивный массаж : учеб. пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Л. Е. Медведева. – 2-е изд. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 140 с.

Пособие является практическим руководством к освоению дисциплины «Массаж». В нем изложены история массажа, гигиенические основы, влияние на функциональные системы и гомеостаз человека, техника и методика массажа различных областей тела.

В пособии собраны методики самых распространённых видов спортивного массажа: тренировочного, предварительного, восстановительного. Даются конкретные технологические и биомеханические особенности проведения основных массажных приемов. Книга предназначена для студентов, обучающихся по направлению 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)».

Печатается по решению редакционно-издательского совета университета

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2013

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	5
Глава I. ОСНОВЫ МАССАЖА .....	7
1.1. История развития массажа .....	7
1.2. Физиологические механизмы действия массажа на организм .....	15
1.3. Гигиенические основы массажа .....	21
Глава II. СИСТЕМЫ И ВИДЫ МАССАЖА .....	32
2.1. Системы массажа .....	32
2.2. Виды массажа .....	33
Глава III. ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ МАССАЖА .....	41
3.1. Приём «поглаживание» .....	42
3.2. Приём «выжимание» .....	45
3.3. Приём «растирание» .....	49
3.4. Приём «разминание» .....	53
3.5. Ударно-вибрационные приёмы .....	61
3.6. Использование массажных приёмов в сочетаниях на отдельных участках тела .....	66
ГЛАВА IV. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ .....	73
4.1. Краткая характеристика причин утомления в спорте .....	73
4.2. Тренировочный массаж .....	78
4.3. Предварительный массаж .....	81
4.4. Восстановительный массаж .....	87

4.5. Восстановительный массаж в различных видах спорта .....	94
4.6. Самомассаж .....	99
<b>ГЛАВА V. ВИДЫ АППАРАТНОГО МАССАЖА .....</b>	<b>107</b>
5.1. Вибромассаж .....	107
5.2. Пневмомассаж (вакуумный массаж) .....	109
5.3. Баромассаж .....	111
5.4. Гидромассаж .....	112
5.5. Электростимуляционный массаж .....	116
5.6. Комбинированный массаж .....	117
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>119</b>
Приложение 1 .....	120
Приложение 2 .....	124
Приложение 3 .....	130
Приложение 4 .....	132
Приложение 5 .....	135
Приложение 6 .....	136
Библиографический список .....	138