

**О. Б. Трофимов,
Р. И. Ляпин,
А. В. Симаков**

ОСНОВЫ МАССАЖА

Учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

О. Б. Трофимов, Р. И. Ляпин,
А. В. Симаков

Основы массажа

Учебное пособие

Пенза

Издательство ПГУ

2024

Р е ц е н з е н т ы :

кандидат биологических наук, доцент

кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Пензенского государственного университета

Е. Ф. Кочеткова

детский ортопед, травматолог

Пензенской областной детской клинической больницы

им. Н. Ф. Филатова

*О. В. Громова***Трофимов, Олег Борисович.**

Т76 Основы массажа : учеб. пособие / О. Б. Трофимов, Р. И. Ляпин, А. В. Симakov. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2024. – 76 с.

ISBN 978-5-907807-12-9

Рассматриваются основы массажа. В логической последовательности дается методика проведения различных видов массажа, техника массажных приемов.

Издание подготовлено на кафедре «Гимнастика и спортивные игры» ПГУ и предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Физкультурное образование»), 49.03.01 «Физическая культура» (профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта») и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (профиль «Физическая реабилитация»).

УДК 615.82

ISBN 978-5-907807-12-9

© Пензенский государственный
университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА.....	5
1.1. Требования, предъявляемые к массажисту.....	5
1.2. Требования, предъявляемые к массажному кабинету.....	6
1.3. Требования к пациенту.....	7
1.4. Смазывающие вещества.....	7
2. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.....	9
2.1. Влияние массажа на организм.....	9
2.2. Действие массажа на кожу.....	10
2.3. Действие массажа на суставы, связки, сухожилия.....	13
2.4. Действие массажа на мышцы.....	13
2.5. Действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы.....	14
2.6. Действие массажа на нервную систему.....	17
2.7. Действие массажа на дыхательную систему.....	18
2.8. Действие массажа на обмен веществ и функцию выделения.....	18
2.9. Действие массажа на функциональное состояние организма.....	19
3. ВИДЫ МАССАЖА.....	21
4. ПРИЕМЫ И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА.....	34
4.1. Поглаживание.....	37
4.2. Растирание.....	45
4.3. Разминание.....	50
4.4. Вибрация.....	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	75

Учебное издание

**Трофимов Олег Борисович,
Ляпин Рашид Ишмурадович,
Симаков Антон Викторович**

Основы массажа

**Редактор А. А. Есавкина
Технический редактор Н. В. Иванова
Компьютерная верстка Н. В. Ивановой
Дизайн обложки И. В. Шеваревой**

**Подписано в печать 26.02.2024.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 4,42.
Тираж 69. Заказ № 10.**

Издательство ПУ

**440026, г. Пенза, ул. Красная, 40.
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: ipc@puzgu.ru**