

# **ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

## **до I модуля**

### **з навчальної дисципліни „МАСАЖ**

галузь знань 01 Освіта

для студентів 4 курсу

**спеціальності:** 017 „Фізична культура і спорт”  
**кваліфікація** – бакалавр фізичної культури та спорту

**Розробник:** канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. ©Р. Є. Руденко

#### **ВАРІАНТ 1**

1. Історія розвитку масажу.
2. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.

#### **ВАРІАНТ 2**

1. Місце спортивного масажу в системі фізичного виховання.
2. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.

#### **ВАРІАНТ 3**

1. Гігієнічні основи масажу.
2. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.

#### **ВАРІАНТ 4**

1. Покази та протипокази до застосування спортивного масажу.
2. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.

#### **ВАРІАНТ 5**

1. Системи масажу.
2. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.

#### **ВАРІАНТ 6**

1. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
2. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.

#### **ВАРІАНТ 7**

1. Вплив масажу на ЦНС.
2. Особливості застосування масажу на спині.

#### **ВАРІАНТ 8**

1. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
2. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.

### **ВАРІАНТ 9**

1. Вплив масажу на обмін речовин.
2. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.

### **ВАРІАНТ 10**

1. Вплив масажу на м'язову систему.
2. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.

### **ВАРІАНТ 11**

1. Вплив масажу на дихальну систему.
2. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.

### **ВАРІАНТ 12**

1. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
2. Яка різниця між прийомом струшування та потрушування.

### **ВАРІАНТ 13**

1. Основні та додаткові прийоми масажу.
2. Масаж хребта, які застосовуються прийоми, особливості.

### **ВАРІАНТ 14**

1. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
2. Види масажу.

### **ВАРІАНТ 15**

1. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
2. Засоби масажу.

### **ВАРІАНТ 16**

1. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
2. Протипокази до застосування масажу.

### **ВАРІАНТ 17**

1. Основи мануальної терапії.
- 2.. Масаж суглобів.

### **ВАРІАНТ 18**

1. Основи точкового масажу.
2. . Методика проведення загального масажу.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.

2. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
3. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

#### **Допоміжна:**

1. Васичкин В. И. Методики массажа: 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В. В. Массаж. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
3. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
4. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
5. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
6. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.