

# **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з навчальної дисципліни

## **„МАСАЖ”**

**галузь знань** 01 Освіта  
**спеціальність:** 024 хореографія

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

### **Залікові вимоги з дисципліни «Масаж» для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти**

1. Історія розвитку масажу.
2. Місце масажу під час занять спортом.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Покази та протипокази до застосування масажу.
5. Системи масажу.
6. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
7. Вплив масажу на ЦНС.
8. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
9. Вплив масажу на обмін речовин.
10. Вплив масажу на м'язову систему.
11. Вплив масажу на дихальну систему.
12. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
13. Основні та додаткові прийоми масажу.
14. Погладження. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
15. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
16. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
17. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
18. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновиди прийомів.
20. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості застосування масажу на спині.
23. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
24. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
25. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
26. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
27. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
28. Методи масажу.
29. Особливості масажу суглобів.
30. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
31. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
32. Основи мануальної терапії.

33. Основи точкового масажу.
34. Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Характеристика видів гігієнічного (оздоровчого) масажу.
35. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
36. Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.
37. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
38. Прийоми самомасажу залежно від видів спортивного масажу.
39. Особливості методики проведення сеансу масажу під час навантажень різної інтенсивності.
40. Характеристика вібраційного масажу.
41. Характеристика пневматичного масажу.
42. Характеристика гідромасажу.
43. Характеристика комбінованого масажу.
44. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
45. Вимоги до масажованого.
46. Змащувальні засоби під час проведення масажної процедури.
47. Вихідне положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
48. Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан систем організму.
49. Методи короткочасного, локального масажу. Мета, завдання.
50. Методи часткового масажу. Мета, завдання.