

# **ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

## **до 2 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. Оздоровчий масаж.
2. Показання та протипоказання до застосування масажу.

#### **ВАРІАНТ 2**

1. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
2. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.

#### **ВАРІАНТ 3**

1. Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.
2. Характеристика видів гігієнічного (оздоровчого) масажу.

#### **ВАРІАНТ 4**

1. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
2. Змащувальні засоби під час виконання масажної процедури.

#### **ВАРІАНТ 5**

1. Засновники сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Види спортивного масажу.

#### **ВАРІАНТ 6**

1. Вібраційний масаж.
2. Самомасаж після фізичного та розумового навантаження.

#### **ВАРІАНТ 7**

1. Особливості заспокоюючого та тонізуючого масажу.
2. Методи проведення оздоровчого масажу.

#### **ВАРІАНТ 8**

1. Послідовність масуючих ділянок під час гігієнічного (оздоровчого) масажу.

2. Час проведення масажу, окремих ділянок тіла під час гігієнічного масажу.

#### **ВАРІАНТ 9**

1. Мета, завдання гігієнічного (оздоровчого) масажу.
2. Особливості методів проведення сеансу самомасажу під час занять спортом.

#### **ВАРІАНТ 10**

1. Апаратні методи масажу (вібраційний, пневматичний, гідромасаж).
2. Методи короткочасного масажу. Мета, завдання.

#### **ВАРІАНТ 11**

1. Методи застосування гідромасажу.
2. Методичні особливості поєднання масажної процедури з фізичними вправами.

#### **ВАРІАНТ 12**

1. Пневматичний масаж.
2. Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан.

#### **ВАРІАНТ 13**

1. Основи мануальної терапії.
2. Методи застосування вібраційного масажу.

#### **ВАРІАНТ 14**

1. Вихідні положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
2. Комбінований масаж.

### **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.