

## **Тема лекції**

***Методика та техніка виконання класичного  
(оздоровчого, гігієнічного) масажу, самомасажу під  
час занять спортом***

## **ЗМІСТ**

1. Відновлення організму засобами масажу.
2. Основні та додаткові прийоми масажу під час навантажень різної інтенсивності.
3. Прийоми самомасажу різних частин тіла.

# МАСАЖ У КОМПЛЕКСІ З ІНШИМИ ЗАСОБАМИ ВІДНОВЛЕННЯ

## МАСАЖ

### Завдання

- Покращити крово-лімфообіг в органах черевної порожнини, малого тазу та в нижніх кінцівках.
- Укріпити м'язи черевної стінки, тазового дна, серединнотазових м'язів,
- Підвищити опірності організму.

## ВІДВІДУВАННЯ БАСЕЙНУ

### Завдання

- Покращити загальний тонус організму.
- Активізувати периферичний крово- і лімфо обіг.
- Стимулювати окисно-відновні і обмінні процеси.
- Підвищити тонус м'язів.

## ВІДВІДУВАННЯ САУНИ

### Завдання

- Зменшити силу тиску внутрішніх органів.
- Збільшити амплітуду рухів у суглобах.
- Стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильне розташування внутрішніх органів, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин.

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

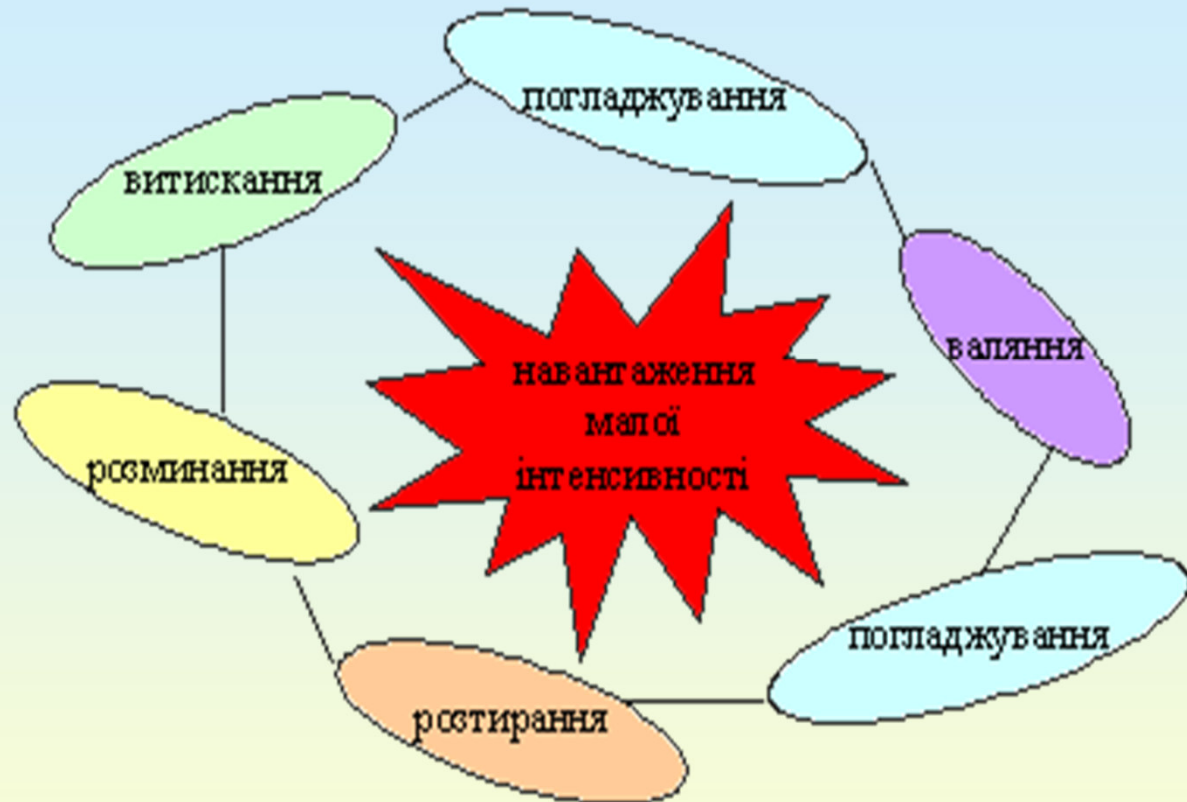
### Завдання

- Підвищити стійкість організму до зовнішнього середовища.
- Покращити загальний тонус організму.
- Поліпшити психо-емоційний стан.

### ВИДИ МАСАЖУ

1. Загальний масаж з елементами сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Частковий масаж
3. Короткочасний масаж
4. Локальний масаж

Локальний  
масаж окремих  
ділянок тіла  
після кожного  
тренування



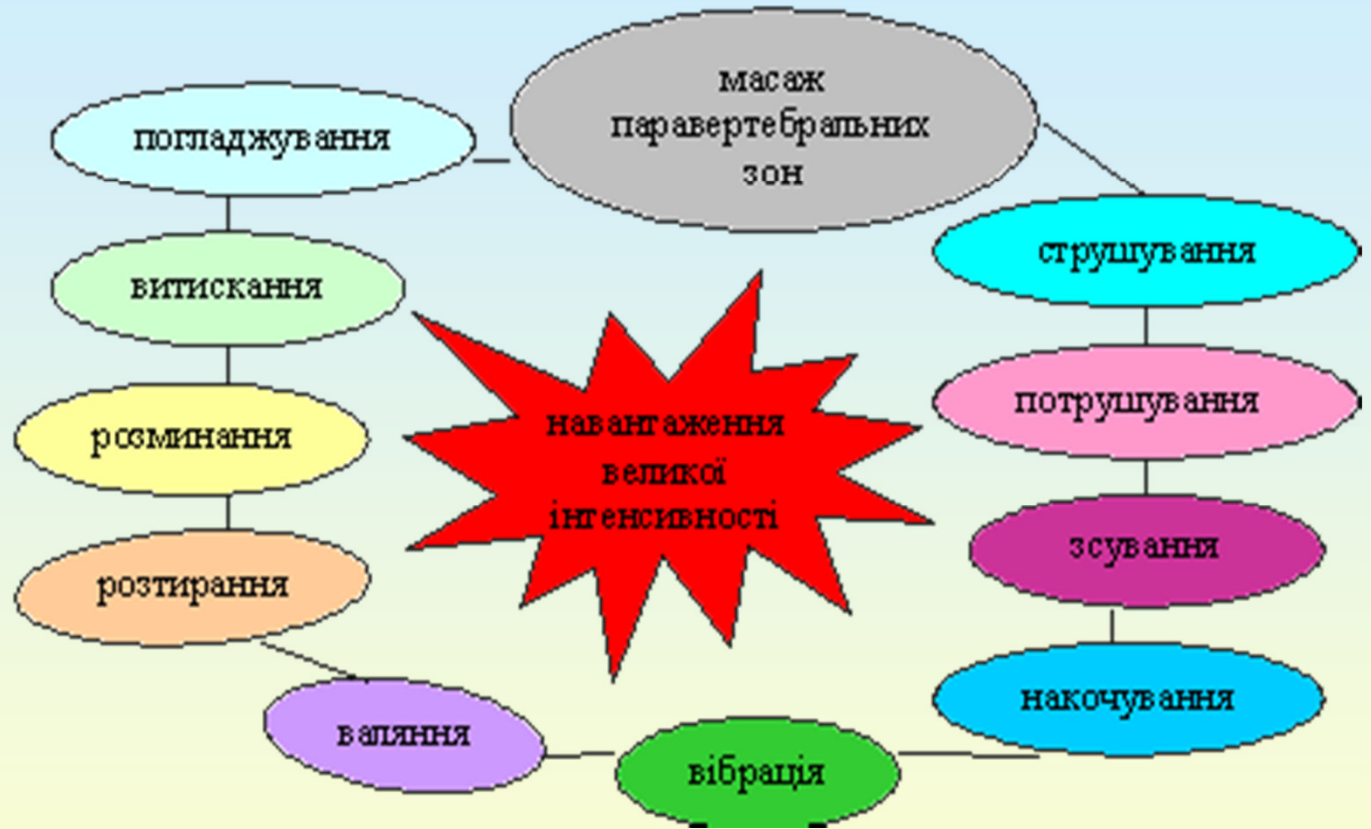
**Рис. 1. Різновиди прийомів масажу  
після навантаження малої інтенсивності**

Частковий  
масаж окремих  
ділянок тіла  
після кожного  
тренування.  
Загальний масаж  
один раз на  
тиждень



**Рис. 2. Різновиди прийомів масажу  
після навантаження середньої інтенсивності**

Короткочасний  
масаж всіх  
ділянок тіла  
після кожного  
тренування.  
Загальний  
масаж 1 раз на  
тиждень



**Рис. 3. Різновиди прийомів масажу після навантаження великої інтенсивності**

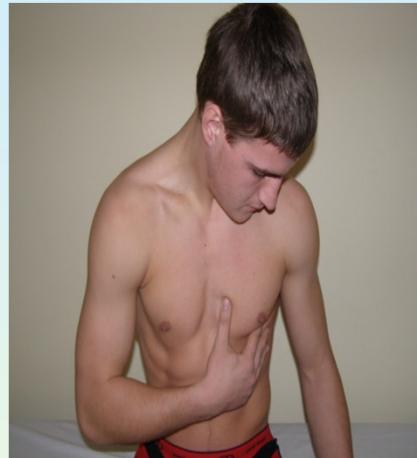










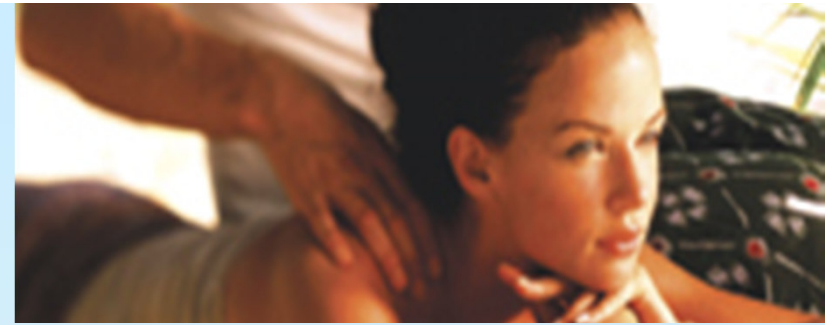




## Рекомендована література для самопідготовки

### Основна література:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу : навч. посіб. / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2001. – 143 с.
2. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с.
3. Руденко Р.Є. Спортивний масаж : навч. посіб. / Р.Є.Руденко. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
4. Руденко Р.Є. Масаж : навч. посіб. / Р.Є.Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 336 с.



**Дякую за увагу**