

Перелік контрольних запитань до здачі заліку
з дисципліни «Масаж» ОКР «Бакалавр»

1. Історія розвитку масажу.
2. Місце масажу в системі фізичного виховання.
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. Погладжування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
15. Витискання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
16. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
17. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
18. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
19. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
20. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності 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. Оздоровчий масаж. Характеристика видів оздоровчого масажу.

35. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
36. Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.
37. Класифікація видів спортивного масажу.
38. Особливості методики проведення сеансу попереднього масажу.
39. Особливості методики проведення сеансу тренувального масажу.
40. Особливості методики проведення сеансу відновного масажу.
41. Особливості методики проведення сеансу реабілітаційного масажу.
42. Вібраційний масаж.
43. Пневматичний масаж.
44. Гідромасаж.
45. Комбінований масаж.
46. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
47. Вимоги до масажованого.
48. Змащувальні засоби під час виконання масажу.
49. Вихідне положення масажованого під час проведення самомасажу.
50. Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан.
51. Методика короткочасного, локального масажу. Мета, завдання.