

**Залікові вимоги
з дисципліни «МАСАЖ»
для студентів IV курсу факультету фізичної реабілітації**

1. Історія розвитку масажу.
2. Гігієнічні основи масажу.
3. Покази та протипокази до застосування масажу.
4. Види масажу та їх характеристика.
5. Системи масажу.
6. Фізіологічний вплив масажу на системи організму.
7. Методика проведення загального масажу.
8. Методика проведення часткового масажу.
9. Апаратні методи масажу.
10. Особливості застосування апаратних методів масажу.
11. Спортивний масаж. Характеристика видів спортивного масажу.
12. Спортивний масаж в системі фізичного виховання.
13. Особливості застосування спортивного масажу: попереднього, тренувального, відновного.
14. Основні та додаткові прийоми класичного масажу.
15. Поглажування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
16. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
17. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
18. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Вібрація. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
20. Активні та пасивні прийоми.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості виконання масажу на спині.

23. Особливості виконання масажу тазового поясу.
24. Особливості виконання масажу нижньої кінцівки.
25. Особливості виконання масажу грудної клітки.
26. Особливості виконання масажу верхньої кінцівки.
27. Особливості виконання масажу живота.
28. Види відновного масажу.
29. Особливості відновного масажу у макро- та мікроциклах тренувального процесу.
30. Сегментарно-рефлекторний масаж: характеристика, методика проведення, особливості проведення при захворюваннях систем організму.
31. Принципи побудови сеансу самомасажу.
32. Особливості самомасажу окремих ділянок тіла.
33. Принципи раціоналізації робочих рухів масажиста.
34. Вимоги до виконання масажних маніпуляцій.
35. Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу.
36. Особливості східних систем масажу.
37. Гігієнічні вимоги до масажиста. Догляд за руками.
38. Основи точкового масажу.

Підготувала
доц. каф. фіз. реабілітації

Тимрук-Скоропад К. А.