

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**  
з навчальної дисципліни  
**„МАСАЖ”**

**Спеціальність 017 „Фізична культура і спорт”**  
**кваліфікація – бакалавр фізичної культури та спорту**

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

**Залікові вимоги**

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. 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 прийомів.
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, методи 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, методи застосування.
- 37.Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
- 38.Прийоми самомасажу для очей.
- 39.Особливості проведення сеансу масажу при порушенні постави.
- 40.Методичні особливості поєднання масажної процедури з фізичними вправами для осіб з порушенням постави.
- 41.Вібраційний масаж.
- 42.Пневматичний масаж.
- 43.Гідравлічний масаж.
- 44.Комбінований масаж.
- 45.Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
- 46.Вимоги до масажованого.
- 47.Змащувальні засоби під час виконання оздоровчого масажу.
- 48.Вихідні положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
- 49.Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан.
- 50.Методи короткочасного, локального масажу. Мета, завдання.