

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Руденко Р. Є.

**Семінар-доповідь (повідомлення)
до лекції № 1
„Вступ в навчальну дисципліну „масаж”.
Фізіологічні основи масажу”**

з навчальної дисципліни

„МАСАЖ”

для студентів 4 курсу
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
рівень освіти – бакалавр
факультет фізичної культури та спорту

План заняття

Зміст розділів для вивчення

1. Історія виникнення масажу.
2. Основи масажу та його вплив на системи організму.
3. Класифікація масажу та його видів.

Рекомендована література:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с.
4. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.

ЗАВДАННЯ З КУРСУ

?

1. Підготувати реферат на 6-8 сторінок.

Теми рефератів

1. Історія виникнення масажу.
 2. Гігієнічні основи масажних процедур та охорона праці фахівця з масажу.
 3. Вплив масажу на м'язову систему.
 4. Гігієнічні основи масажних процедур та охорона праці фахівця з масажу.
2. Самостійно опрацювати і дати відповіді на запитання (1 сторінка на кожне запитання)

?

1. Ким був започаткований спортивний масаж і як він розвивався?
2. Хто і де започаткував мануальну терапію, і як вона розвивалася?
3. Розвиток масажу за період самостійності України.
4. Як В.Мозенгейль довів механічний вплив масажу на організм?
5. Обґрунтуйте механічний вплив масажу на організм.
6. Поясніть сутність рефлекторного впливу масажу на частини тіла, органи й системи, віддалені від місця виконання масажних прийомів.
7. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на шкіру.
8. Розкрийте механізми впливу масажу на м'язову систему.
9. Поясніть зміни в судинній системі, що відбуваються під впливом масажної процедури.
10. Охарактеризуйте вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат.
11. Як може впливати масаж на нервову систему?
12. Охарактеризуйте вплив масажу на обмін речовин.
13. Охарактеризуйте вплив масажу на дихальну систему.
14. Які існують вимоги до проведення масажної процедури перед змаганнями, на відкритій місцевості, в сауні, лазнях?

15. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів погладжування.
16. Дайте визначення прийому погладжування.
17. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів погладжування на організм.
18. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів витискання.
19. Дайте визначення прийому погладжування.
20. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів витискання на організм.
21. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів розминання.
22. Дайте визначення прийому розминання.
23. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів розминання на організм.
24. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів розтирання.
25. Дайте визначення прийому розтирання.
26. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів розтирання на організм.
27. Обґрунтуйте фізіологічний вплив ударних прийомів на організм.
28. Проаналізуйте методичні вказівки до методики виконання ударних прийомів.
29. Обґрунтуйте фізіологічний вплив струшувальних прийомів на організм.
30. Охарактеризуйте класифікацію рухів, на яких ділянках тіла їх виконують.
31. Обґрунтуйте фізіологічний вплив рухів на організм.
32. Охарактеризуйте класифікацію прийомів вібрації.
33. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів вібрації на організм.
34. Охарактеризуйте історичні аспекти виникнення точкового масажу.
35. Проаналізуйте методику точкового масажу.
36. Як розподіляються види прийомів точкового масажу? Обґрунтуйте їх фізіологічну дію.
37. Охарактеризуйте визначення мануальної терапії.
38. У чому полягає механізм дії прийомів мануальної терапії?

39. Охарактеризуйте п'ять ступенів рухливості хребта й суглобів за А. Стоддартом.
40. Охарактеризуйте показання та протипоказання до застосування мануальної терапії.