**«ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОГО МАСАЖУ» Факультет ветеринарної гігієни, екології та права, Кафедра реабілітації та здоров’я людини, Фізична терапія, ерготерапія, Бакалавр, 1 курс**

Лабінський А.Й., e-mail: lajboxnet@gmail.com

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Тема | Анотація | Інтернет-ресурс |
| **ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС** |
| 1. | Вплив масажу на соматичну та вегетативну нервову систему людини.  | Дія масажних елементів на поверхневі рецептори та пропріоцептори. Механізм впливу масажу на симпатичну та парасимпатичну нервову систему. | [https://studfile.net/preview/5650032/page:8/](https://studfile.net/preview/5650032/page%3A8/) |
| **САМОСТІЙНА РОБОТА** |
| 1. | Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу;  | вплив масажу на системи та органи в організмі людини ( зокрема на шкіру, м’язову систему, серцево-судинну, дихальну, внутрішні органи). | <https://www.researchgate.net/publication/286926694_OSNOVI_MASAZU> |
| 2. | Вплив масажу на соматичну та вегетативну нервову систему людини.  | Дія масажних елементів на поверхневі рецептори та пропріоцептори. Механізм впливу масажу на симпатичну та парасимпатичну нервову систему. | [https://studfile.net/preview/5650032/page:8/](https://studfile.net/preview/5650032/page%3A8/) |
| 3 | Вплив масажу на серцево-судинну та дихальну системи організму людини.. | Дія масажних елементів на нейрон та гуморальну регуляцію судинного тонусу. Дія масажних елементів на рецептори бронхів та бронхіол. Механізми масажного стимулювання функції зовнішнього дихання. | <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf> |
| 4 | Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу; системи, види і методи масажу | Оснащення масажних кабінетів, вимоги до масажних столів та кушеток. Механічні та електричні масажери. | [https://studfile.net/preview/5650032/page:8/](https://studfile.net/preview/5650032/page%3A8/) |
| 5 | Вплив масажу на м’язову систему людин. | Дія різних видів прийомів масажу на тонус м'язових волокон, на механізм скорочення м'язового волокна. | <https://www.researchgate.net/publication/286926694_OSNOVI_MASAZU> |
| 6. | Масаж верхньої кінцівки | Техніка проведення, тривалість, особливості проведення масажу індивідуально при різних станах організму, віку та статі. | [https://studfile.net/preview/5650032/page:8/](https://studfile.net/preview/5650032/page%3A8/) |
| 7 | Масаж комірцевої зони | Техніка проведення, тривалість, особливості проведення масажу індивідуально при різних станах організму, віку та статі. | [https://studfile.net/preview/5650032/page:8/](https://studfile.net/preview/5650032/page%3A8/) |
| 8 | Масаж нижньої кінцівки | Масаж нижньої кінцівки. Техніка проведення, тривалість, особливості проведення масажу індивідуально при різних станах організму, віку та статі. | <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf> |
| 9 | Масаж голови та шиї | Масаж голови та шиї.Техніка проведення, тривалість, особливості проведення масажу індивідуально при різних станах організму, віку та статі. | <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf>[file:///C:/Users/Asus/Downloads/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6.pdf](file:///C%3A%5CUsers%5CAsus%5CDownloads%5C%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6.pdf) |
| 10 | Масаж обличчя | Масаж обличчя. Техніка проведення, тривалість, особливості проведення масажу індивідуально при різних станах організму, віку та статі. | <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf> |
| 11 | Масаж за допомогою масажерів |  Масаж з допомогою масажерів. Техніка проведення масажу механічними та автомотичними масажерами. | <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf> |
| 12 | Масаж спини | Масаж спини. Техніка проведення, тривалість, особливості проведення масажу індивідуально при різних станах організму, віку та статі. | <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf>[file:///C:/Users/Asus/Downloads/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6.pdf](file:///C%3A%5CUsers%5CAsus%5CDownloads%5C%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6.pdf) |
| 13 | Спортивний масаж | Принципи проведення спортивного масажу. Масажні елементи при вказаному масажі, матеріали та оснащення для проведення відповідного масажу. | <https://studepedia.org/index.php?vol=1&post=47254> |
| 14 | Профілактичний масаж | Принципи проведення масажу профілактичного Масажні елементи при вказаному масажі, матеріали та оснащення для проведення відповідного масажу. | <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf> |
| 15 | Медовий масаж | Принципи проведення медового масажу. Масажні елементи при вказаному масажі, матеріали та оснащення для проведення відповідного масажу. | <https://elite-massage.biz/ua/vse-pro-masazh/medovyj-massazh/> |
| 16 | Релаксуючий масаж | Принципи проведення релаксуючого масажу. Масажні елементи при вказаному масажі, матеріали та оснащення для проведення відповідного масажу. | <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf> |