

Запитання до заліку

Історія виникнення та розвитку спортивного масажу.

Тренувальний масаж

Масаж, який сприяє підвищенню тренуваності.

Масаж, який зберігає спортивну форму.

Масаж, який підвищує рівень розвитку фізичних якостей.

Попередній масаж.

Розминочний масаж.

- Масаж до розминки.
- Масаж після розминки.

Масаж у передстартових станах

- Масаж у стані бойової готовності
- Масаж при передстартовій лихоманці
- Масаж при передстартовій апатії

Зігріваючий масаж

Мобілізуєчий масаж

Відновлювальний масаж

Відновлювальний масаж в короткочасних перервах (від 1 до 5 хвилин)

Відновлювальний масаж в перервах від 5 до 20 хвилин

Відновлювальний масаж в перервах від 20 хвилин до 6 годин

Відновлювальний масаж в багатоденній системі змагань при одноразовому виступі (тренувальному занятті) в день

Відновлювальний масаж у день відпочинку

Відновлювальний масаж після змагань

Використання лазні в спортивній практиці. Методика масажу в умовах лазні.

Використання у спортивному масажі кремів, розтирок, мазей.

Масаж при деяких спортивних травмах та захворюваннях.

Ушиби, розтягнення зв'язок, вивихи, пошкодження фасцій та м'язів, міальгія, міозит, периостит.

Використання різноманітних пристроїв та апаратів під час проведення спортивного масажу.

Особливості масажу у представників деяких видів спорту.

Особливості масажу у представників ігрових видів спорту:

Особливості масажу в футболі

Особливості масажу в баскетболі

Особливості масажу в волейболі

Особливості масажу в гандболі

Особливості масажу у тенісистів.

Особливості масажу у представників легкої атлетики:

Особливості масажу у бігунів

Особливості масажу стрибунів у довжину, у висоту,

Особливості масажу у гандболі

Особливості масажу у плавців, стрибунів у воду, ватерполістів.

Особливості масажу у представників академічного веслування, веслуванні на каное і байдарці.

Особливості масажу в одноборців (вільна і класична боротьба, бокс,)

Особливості масажу у представників зимових видів спорту (лижний спорт, конькобіжний спорт)

Особливості масажу у представників складно координаційних видів спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті)

Особливості масажу у представників важкої атлетики,

Самомасаж у спорті.