



**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ – ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

*ДИСЦИПЛІНА ВІЛЬНОГО ВИБОРУ:*

*« ОСНОВИ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ »*

**СПОРТИВНИЙ МАСАЖ - ЦЕ СИСТЕМА МЕХАНІЧНОГО  
ВПЛИВУ НА ТКАНИНИ ОРГАНІЗМУ З МЕТОЮ :**

**ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

**ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ**

**ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ**





## МЕТА ДИСЦИПЛІНИ



**МЕТОЮ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**« СПОРТИВНИЙ МАСАЖ » Є:**

- **ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ ПРО СПОРТИВНИЙ МАСАЖ**
- **ОПАНУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК МАСАЖУ**
- **ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**



# ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ:

- 1) **ВИВЧИТИ ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МАСАЖУ ;**
- 2) **ЗАСВОЇТИ ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ МАСАЖУ;**
- 3) **ЗРОЗУМІТИ ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ ;**
- 4) **НАВЧИТИСЯ ЗАСТОСОВУВАТИ МАСАЖ У СПОРТІ**



# ВИДИ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ



- ПІДГОТОВЧИЙ
- ТРЕНУВАЛЬНИЙ
- ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ



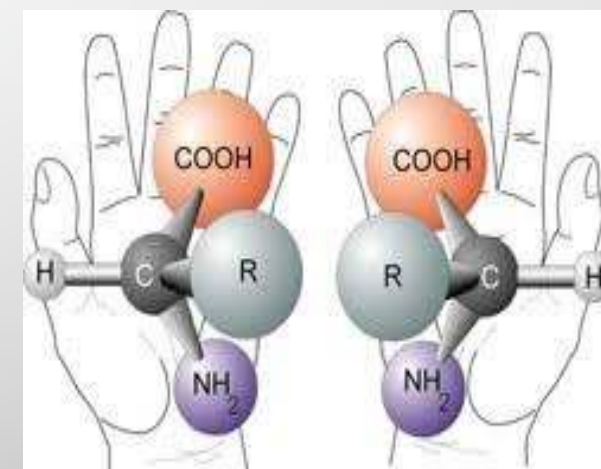
# ОСНОВНІ ПРИЙОМИ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ

- ПОГЛАДЖУВАННЯ
- РОЗТИРАННЯ
- РОЗМИНАННЯ
- ВІБРАЦІЯ



# ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ

1. ПОКРАЩЕННЯ КРОВООБІГУ
2. АКТИВІЗАЦІЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН
3. ЗМЕНШЕННЯ М'ЯЗОВОГО НАПРУЖЕННЯ
4. ПРИСКОРЕННЯ ВІДНОВЛЕННЯ



## КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:

СЕРГІЙ ДРАЧУК, КАНДИДАТ БІОЛОГІЧНИХ НАУК, ДОЦЕНТ, ДОЦЕНТ КАФЕДРИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.

