**ЛФК и массаж**

текущий контроль

Темы и планы рефератов

1. Системы массажа. Краткая характеристика русской системы массажа, роль профессора И. М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании. Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система, роль П. Линга в ее развитии. Понятие о сегментарном, точечном, периостальном массаже.
2. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, эндокринный, механический.
3. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.
4. Влияние массажа на мышечную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.
5. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.
6. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.
7. Гигиенические требования к помещению (размеры, освещение, вентиляция, температура воздуха и т. д. массажного кабинета), требования к инвентарю, требования, предъявляемые к массирующему и массируемому.
8. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа.
9. Самомассаж, достоинства и недостатки. Особенности методики проведения сеанса общего самомассажа. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп.
10. Понятие об аппаратном массаже, краткая характеристика вибрационного, пневматического, гидромассажа, вакуумного массажа.
11. Последовательность проведения сеанса общего массажа: последовательность по участкам тела; последовательность приемов; распределение времени на приемы массажа.

Основные источники:

1. Ерёмушкин М.А., Поляев Б.А. Спортивный массаж. – СПб.: Наука и техника, 2012. – 288 с.

Дополнительные источники:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 576 с.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)