

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

**Масаж**

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**  
**дисципліни «Масаж»**  
**підготовки бакалаврів**

За освітньою програмою 014 «Середня освіта», кваліфікація – бакалавр освіти (за предметною спеціалізацією «Фізична культура»)

За освітньою програмою 024 «Хореографія», кваліфікація – бакалавр хореографії

За освітньою програмою 017 «Фізична культура і спорт»,  
кваліфікація – бакалавр фізичної культури і спорту;  
кваліфікація – бакалавр фізичної культури і спорту за спеціалізацією  
«Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Навчальна програма з дисципліни «Масаж» для студентів спеціальності 014 «Середня освіта» (фізична культура); спеціальності 024 «Хореографія»; спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

VII-VIII с. (денна форма навчання); X с. (заочна форма навчання).

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Руденко Р. Є.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

Протокол від “1” вересня 2022 року № 1  
Завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

\_\_\_\_\_ (Будзин В. Р.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від “ ” 2022 року №

Голова \_\_\_\_\_ (Петрина Р. Л.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від “ ” 2022 року №

Голова \_\_\_\_\_ (Ріпак І. М.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПД та ЗО

Протокол від “ ” 2022 року №

Голова \_\_\_\_\_ (Сидорко О. Ю.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програма вивчення навчальної дисципліни “Масаж” складена відповідно до освітніх програм підготовки бакалаврів у галузі знань 01 Освіта/педагогіка; 02 Середня освіта.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є класична методика масажу; форми, засоби та методи оздоровчого масажу; механізми впливу прийомів масажу на системи організму.

**Міждисциплінарні зв'язки:** теорія і методика фізичного виховання, анатомія людини, фізіологія людини, біохімія, основи медичних знань, гігієна та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

**Змістовий модуль 1.** Вступ в дисципліну “Масаж”. Методики та техніка виконання прийомів класичного масажу.

**Змістовий модуль 2.** Методики та техніка проведення гігієнічного (оздоровчого масажу), самомасажу.

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Масаж» є формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів класичного масажу, проведення оздоровчого масажу з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних вчених та світової практики.

Завдання навчальної дисципліни:

*методичні:* проаналізувати існуючі методики масажу та визначити основні та додаткові прийоми масажу у системі оздоровчих заходів; засвоїти методику складання плану масажної процедури.

*пізнавальні:* сформулювати науково-обґрунтовані сучасні підходи до застосування оздоровчого (гігієнічного) масажу: у загальній системі оздоровлення; у сполученні з методами загартування; самомасаж в сполученні з ранково-гігієнічною гімнастикою; основні та додаткові прийоми масажу в сполученні з гідропроцедурами.

*практичні:* навчити студентів застосувати основні та додаткові прийоми масажу в оздоровчому масажі: на окремих ділянках тіла; у загальному, короткочасному, частковому, локальному масажі; в проведенні самомасажу.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** історію виникнення масажу; види, форми та засоби масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на організм людини; техніку виконання основних та додаткових прийомів класичного масажу; методи проведення загального, короткочасного, часткового, локального масажу; застосування оздоровчого масажу; покази та протипокази до застосування масажної процедури;

**вміти:** застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла; проводити загальний, короткочасний, частковий, локальний масаж; застосовувати основні та додаткові прийоми масажу відповідно до форми оздоровчого масажу; володіти методами оздоровчого масажу, самомасажу.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

### МОДУЛЬ 1

**Тема: Вступ в дисципліну «Масаж». Системи, форми та методи масажу.  
Фізіологічні основи масажу.**

#### *Теоретичні заняття*

Проаналізувати зміст курсу, організація занять по масажу. Історія розвитку масажу. Поняття про системи масажу: східна, шведська, фінська, сучасна. Гігієнічні основи масажу. Покази та протипокази до застосування масажу. Фізіологічний вплив прийомів масажу на стан серцево-судинної, дихальної систем організму. Фізіологічний вплив масажу на стан центральної та периферичної нервової системи.

Характеристика окремих масажних прийомів (основних прийомів масажу: погладжування, витискання, розминання, розтирання; додаткових прийомів масажу: ударні прийоми, струшування, потрушування, активні та пасивні рухи, валяння, вібрація). Методика проведення загального, короткочасного, часткового та локального класичного масажу. Визначити вплив масажних прийомів на системи організму.

#### *Практичні заняття*

Мета проведення занять: оволодіння практичними навичками і вмінням проведення прийомів масажу (загального, короткочасного, часткового, локального).

Погладжування. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. Основні прийоми погладжування: прямолінійне, зигзагоподібне, колове, поперемінне, комбіноване, однією рукою, двома руками, концентричне. Особливості прийому погладжування на різних частин тіла. Можливі помилки.

Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. Основні прийоми: ребром долоні; поперечне; однією рукою; двома руками; обхватом; подушечками пальців. Особливості прийомів витискання на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка і методика розминання. Основні прийоми:

- охоплюючі: ординарне; подвійний гриф; подвійне кільцеве; продольне; подвійне ординарне;
- давлячі: фалангами зігнутих пальців; основою долоні; гребенем кулака; подушечками пальців; однією рукою; двома руками.

Особливості прийомів розминання на окремих частин тіла. Можливі помилки.

Розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Характеристика прийомів: прямолінійне, зигзагоподібне, спіралеподібне, колоподібне, штрихове. Техніка і методика розтирання: ребром долоні, фалангами зігнутих пальців, гребенем кулака, подушечками пальців, щипцеподібне, основою долоні. Особливості прийомів розтирання на окремих частинах тіла. Можливі помилки.

Допоміжні прийоми.

**I. Ударні прийоми:** поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рубання, поколючування, поплескування. Особливості проведення ударних прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

**II. Струшуючі прийоми:** поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення, різновиди прийому: потрушування, струшування, валяння. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

**III. Ручна вібрація:** поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Різновидності вібрації: пряма, лабільна, стабільна. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

**IV Рухи:** поняття про рухи, техніка і методика проведення, різновидності рухів: пасивні, активні, рух з опором. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

Методика та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла. Час проведення масажної процедури на окремих ділянках тіла під час часткового, локального та загального масажу. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу.

Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок. Час проведення масажу на окремих ділянках тіла у загальному масажі. Покази та протипокази до проведення загального масажу.

## МОДУЛЬ 2

### **Тема 2. Методики та техніка проведення гігієнічного (оздоровчого масажу), самомасажу.**

#### *Теоретичні заняття*

Мета, завдання та послідовність оздоровчого (гігієнічного) масажу. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. Окремі елементи застосування самомасажу. Методика застосування масажу та самомасажу після фізичного та розумового навантаження.

## Практичні заняття

Оздоровчий масаж. Поняття про сеанс оздоровчого масажу. Методика проведення сеансу оздоровчого масажу. Методи проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. Практичне засвоєння навичок проведення оздоровчого масажу.

*Самомасаж.* Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла. Практичне застосування прийомів самомасажу після розумових та фізичних навантажень, визначення мети та завдань масажної процедури.

### 3. Рекомендована література

#### Основна:

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. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
3. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.
4. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
5. Майерс Томас, Джеймс Эрлз. Фасциальный релиз для структурного баланса. Київ: Форс Україна, 2020. – 320 с

#### Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
2. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с. – ISBN 966-7133-41
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручн.] / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К. : Медицина, 2006. – 288 с.
4. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я / О. І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с
5. Руденко Р. Є. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // мат. міжн. симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління" : [зб. наук. пр.]. – К., 2018. – Вип. 2. електронний збірник – С. 118 – 121.

6. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0
7. Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації / Руденко Р. Є., Магльований А. В., Григус І. М., Кунинець О. Б. // Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph. – Riga : Baltija Publishing, 2022. – P. 429–458.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах, демонстрації практичних вмінь та навичок з масажу.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних вмінь та навичок з масажу.

**Підсумковий контроль** – залік (VII-VIII семестр – денна форма; X семестр – заочна форма навчання).

### **Залікові вимоги**

1. Історія розвитку масажу.
2. Місце масажу в системі фізичного виховання.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Покази та протипокази до застосування масажу.
5. Системи масажу.
6. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
7. Організація роботи фахівця з масажу.
8. Вплив масажу на ЦНС.
9. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
10. Вплив масажу на обмін речовин.
11. Вплив масажу на м'язову систему.
12. Вплив масажу на дихальну систему.
13. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
14. Основні та додаткові прийоми масажу.
15. Погладження. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
16. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
17. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
18. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновиди прийому.



20. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновиди прийомів.
21. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновиди прийомів.
22. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
23. Особливості застосування масажу на спині.
24. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
25. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
26. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
27. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
28. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
29. Методи масажу.
30. Особливості масажу суглобів.
31. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методи їх застосування.
32. Активні та пасивні рухи у суглобах під час масажної процедури.
33. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
34. Основи мануальної терапії.
35. Основи точкового масажу.
36. Оздоровчий масаж. Характеристика видів оздоровчого масажу.
37. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
38. Самомасаж, мета, завдання, методи застосування.
39. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
40. Прийоми самомасажу для очей.
41. Вібраційний масаж.
42. Пневматичний масаж.
43. Гідравлічний масаж.
44. Комбінований масаж.
45. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
46. Вимоги до масажованого.
47. Змащувальні засоби під час виконання оздоровчого масажу.
48. Вихідні положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
49. Методи короткочасного масажу. Мета, завдання.
50. Методи локального масажу. Мета, завдання.