

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МАСАЖ**

галузь знань 01 Освіта

для студентів 5 курсу факультету ПД та ЗО

за спеціальністю: 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

кваліфікація – бакалавр фізичної культури

Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж» для студентів спеціальності 014.11 середня освіта (фізична культура)

X с. (заочна форма навчання)

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

Протокол від “29”серпня 2018 року № 1  
Завідувач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

(підпис)

( Шиян О. І. )  
(прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3			
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): 014.11 середня освіта (фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів			5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		<b>Семестр</b>	
(назва)			10-й
Загальна кількість годин – 90		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Рівень вищої освіти: бакалавр		8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
			20 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
			62 год.
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>	
Вид контролю: залік			

## **2. Мета і завдання навчальної дисципліни**

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:

1. *Методичні:* проаналізувати існуючі методики масажу та визначити основні та додаткові прийоми масажу у системі оздоровчих заходів; засвоїти методику складання плану масажної процедури.
2. *Пізнавальні:* сформувані 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.
3. *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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:** історію виникнення масажу; види, форми та засоби масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на організм людини; техніку проведення основних та додаткових прийомів масажу; методи проведення часткового, локального та загального класичного масажу; методи застосування спортивного масажу; покази та протипокази до застосування масажної процедури.

**Вміти:** застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла; проводити частковий, локальний та загальний масаж; застосовувати основні та додаткові прийоми масажу відповідно до форми спортивного масажу; володіти методами та технікою виконання спортивного масажу; володіти методами самомасажу.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

Зміст головних розділів роботи за темою модуля:

**Модуль 1. Вступ в дисципліну “Масаж”. Методи та техніка виконання загального та часткового масажу.**

***Кількість годин на вивчення:***

лекційних – 8 години

практичні заняття – 20 годин

самостійна робота-62 годин

***Мета:*** Оволодіти знаннями про предмет, об'єкт, методи масажу, різновиди основних та додаткових прийомів масажу та виконання їх під час проведення загального локального та часткового масажу.

***Завдання:***

1. Вивчити та проаналізувати дані про предмет, об'єкт та основи масажу.
2. Визначити фізіологічний вплив прийомів масажу на організм.
3. Засвоїти різновиди основних та додаткових прийомів масажу.
4. Оволодіти технікою виконання основних та додаткових прийомів масажу під час виконання загального, локального та часткового масажу.
5. Оволодіти методами проведення масажу в лазні.
6. Оволодіти методами проведення попереднього, тренувального масажу під час навантаження різної інтенсивності.

***Теми та короткий зміст лекцій:***

#### **1. “Вступ” в дисципліну “Масаж”. Фізіологічні основи масажу.**

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 масажу на стан серцево-судинної, дихальної систем організму. Фізіологічний вплив масажу на стан центральної та периферичної нервової системи. Механізми передачі нервового збудження

через численні нервові закінчення шкіри, м'язів, сухожиль до центральної нервової системи (ЦНС) — кори головного мозку. Вплив прийомів масажу на тканини, збудження екстро-і механорецепторів, перетворення механічної енергії на сигнали — інформацію для нервових центрів. Масажні маніпуляції енергія нервового збудження, що є початковою ланкою в ряді нервово-рефлекторних реакцій механізму дії масажу на організм.

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

Заслуги вчених в розвитку дисципліни «Масаж» на сучасному етапі.

***Література, використана для написання лекцій***

Основна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
2. 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.
3. 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
4. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
5. 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

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

## **2. Оздоровчий (гігієнічний) масаж, самомасаж.**

Гігієнічний або оздоровчий масаж є засобом фізичної вдосконаленості, що забезпечує найбільш повноцінний фізичний розвиток і підвищує функціональний стан різних органів і систем організму спортсмена. Гігієнічний масаж допомагає організму у найкоротший час адаптуватися до фізичних навантажень, сприяє швидкому виходу з процесу втоми, відновленню упродовж дня, підвищує розумову і фізичну працездатність, збереженню на багато років творчих сил і наснаги.

Застосовується для профілактики захворювань, збереження, підвищення працездатності або функції окремих органів. Може проводитись як самомасаж окремих ділянок і масажистом. Тривалість сеансу 10-15 хв. Часто гігієнічний масаж поєднується з ранковою гімнастикою і водними процедурами, розтиранням тіла (жорстким рушником).

Загальний гігієнічний масаж проводять 45-60 хвилин і розподіляють за часом на наступні ділянки: спина і шия – 10-15 хв., в/кінцівки – 8-10 хв., сідниці та н/кінцівки – 15 хв., грудна клітка – 8-10 хв., н/кінцівки (передня поверхня) – 8-10 хв., живіт – 6-8 хв.

У сеансі масажної процедури застосовують основні та додаткові прийоми масажу: витискання – 20%, розминання – 60 %, розтирання - 15 %, погладжування, рухи та ударні прийоми – 5%.

Сполучення оздоровчого масажу з апаратними методами масажу. Зокрема використовують вібраційний масаж. Вібраційна чутливість є самостійним видом чутливості, периферичні рецептори якої розташовані у шкірі, м'язах та інших тканинах організму і мають своїх провідників у корі великих півкуль головного мозку. Найчутливіші до механічної вібрації судинна система і рефлексогенні зони. Вплив вібрації на організм залежить від частоти, амплітуди і періоду її дії. Залежно від місця застосування вібрація викликає реакції за типом шкірно — вісцеральних чи моторно — вісцеральних рефлексів.

Далеко не завжди є можливість скористатися послугами фахівців з масажу. У таких випадках значну користь може надати вміння проведення самомасажу. Перевага застосування самомасажу, зміна дозування залежно від самопочуття. Самомасаж у повсякденному догляді за тілом. Ефективність самомасажу у поєднанні його з ранковою гігієнічною гімнастикою, загартовуючими процедурами, після ранкової пробіжки і таке інше.

Лише після вивчення елементів класичного масажу можна приступити до оволодіння технікою прийомів самомасажу.

### ***Література, використана для написання лекцій***

#### *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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0



*Допоміжна:*

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

### **3. Методика проведення масажу у лазні**

Історичні дані використання масажу у лазні. Традиції використання вологої та сухоповітряної лазні в Древній Греції, Стародавньої Русі. Особливості застосування лазні в Римській імперії. Різновиди лазні за методом використання пару. Історично виділяється кілька видів саун: римська, східна, російська, фінська, японська, ірландська. Сучасні лазні діляться на російську, турецьку (римську) і фінську (сауну). Оцінка вчених різних країн впливу лазні на фізіологічний стан людини. Методи застосування лазні для спортсменів. ). Вплив групи факторів: тепла, пари, води, зміни температури на фізіологічний стан систем організму. Застосування лазневих процедур з профілактичною, відновлювальною метою. Масаж у лазні як загартовуючий засіб.

Гігієнічні вимоги до приміщення лазні. Співвідношення вологості повітря та температурного режиму сухо повітряної та вологої лазні. Практичні рекомендації до застосування банної процедури. Засоби приготування банного пару. Різновиди віників, якими користуються під час банної процедури, та їх вплив на організм. Контрастні процедури – складові комплексу банних заходів. Надання першої домедичної допомоги у разі ускладнень після відвідування бані (запаморочення, опіки, тепловий удар).

***Література, використана для написання лекцій***

*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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

*Допоміжна:*

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

#### **4. Попередній, тренувальний масаж під час навантажень різної інтенсивності**

Сучасний спорт пов'язаний з великими фізичними навантаженнями і значним емоційним напруженням. Для подальшого росту спортивних досягнень необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму. Роль попереднього та тренувального масажу у покращенні спортивних результатів під час застосування навантажень різної інтенсивності. Засоби та методи попереднього, тренувального масажу.

Під час розробки методів та плану масажної процедури визначають основні та додаткові прийоми масажу які будуть використовувати відповідно до виду спортивного масажу. Враховуючи, що прийоми масажу мають різну фізіологічну дію, дотримуючись задач та мети масажу, розробити співвідношення прийомів масажу у масажній процедурі. Характеристика фізіологічного впливу прийомів прогладжування, витискання, розминання, розтирання, ударних прийомів. Методичні вказівки до застосування основних та додаткових прийомів масажу в попередньому та тренувальному масажі. Характеристика різновидів попереднього масажу (розминальний, тонізуючий, заспокійливий, зігрівальний). Розробка плану масажної процедури попереднього, тренувального масажу).

### ***Література, використана для написання лекцій***

#### *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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

#### *Допоміжна:*

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## ***.Теми та зміст практичних занять***

*Мета* проведення практичних занять: оволодіння практичними навичками і вмінням проведення прийомів масажу (основних та додаткових).  
Методики проведення загального, локального та часткового масажу.

### **1 практичне заняття.**

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

### **2 практичне заняття.**

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.

### **3 практичне заняття.**

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 розминання окремих частин тіла. Можливі помилки.

### **4 практичне заняття.**

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 розтирання окремих частин тіла. Можливі помилки.

### **5 практичне заняття.**

Допоміжні прийоми.

**I.** Ударні прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рублення, поколочування, поплескування. Особливості проведення 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.

### **6 практичне заняття.**

Методи 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.

### **7 практичне заняття.**

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

### **8 практичне заняття.**

Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) масажу. Методика проведення часткового оздоровчого масажу. Практичне засвоєння навичок проведення часткового оздоровчого масажу.

### **9 практичне заняття.**

Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. Техніка виконання прийомів оздоровчого масажу після ранкової гігієнічної гімнастики, засобів загартування, ранкової пробіжки.

### **10 практичне заняття.**

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 залежно від виду спортивного масажу.

### ***Теми та зміст самостійних робіт.***

1. Основні та додаткові прийоми масажу в різних системах масажу. Студенти вивчають різновидності основних та додаткових прийомів масажу в різних системах масажу. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу.
2. Основи точкового масажу. Студенти ознайомлюються з основами методики проведення процедури точкового масажу, сполучення точкового масажу з іншими видами масажу.
3. Основи мануальної терапії. Студенти ознайомлюються з основами мануальної терапії. Визначають вплив її на організм, та мету застосування.
4. Апаратні методи масажу. Студенти вивчають різновидності апаратних методів масажу: вібраційний, гідромасаж, пневмомасаж. Розподіл масажної процедури на ручні та апаратні методи масажу. Сполучення ручного та апаратних методів масажу залежно від виду масажу.

5. Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм. Вивчають методи досліджень стану систем організму після застосування масажних прийомів.

### **Контрольні питання модуля**

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. Вплив масажу на ЦНС.
8. Вплив масажу на периферичну нервову систему.
9. Вплив масажу на обмін речовин.
10. Вплив масажу на м'язову систему.
11. Вплив масажу на дихальну систему.
12. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
13. Основні та додаткові прийоми масажу.
14. Погладження. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
15. Витискання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
16. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
17. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
18. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
19. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
20. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості застосування масажу на спині.
23. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
24. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
25. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
26. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
27. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
28. Методи масажу.
29. Особливості масажу суглобів.
30. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
31. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
32. Основи мануальної терапії.
33. Основи точкового масажу.

**Види контролю за темою**

Опитування (відповідь чи доповнення 0-10 балів).

Контрольна робота (0-10).

Оволодіння практичними навичками: методи та техніка виконання основних та додаткових прийомів масажу на різних ділянках тіла (0-60 балів).

Виконання тестових завдань (0-20 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 100 балів.

**4. Види контролю за темою**

Опитування (відповідь чи доповнення 0-10 балів).

Контрольна робота (0-10).

Оволодіння практичними навичками: методи та техніка виконання основних та додаткових прийомів масажу на різних ділянках тіла (0-60 балів).

Виконання тестових завдань (0-20 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 100 балів.

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



**Залікові вимоги з дисципліни «Масаж» для студентів 5 курсу**  
**факультету ПД та ЗО**

спеціальність: 014.11 середня освіта (фізична культура) ;  
кваліфікація – бакалавр фізичної культури

1. Історія розвитку масажу.
2. Місце масажу під час занять спортом.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Покази та протипокази до застосування масажу.
5. Системи масажу.
6. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
7. Вплив масажу на ЦНС.
8. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
9. Вплив масажу на обмін речовин.
10. Вплив масажу на м'язову систему.
11. Вплив масажу на дихальну систему.
12. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
13. Основні та додаткові прийоми масажу.
14. Погладження. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
15. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
16. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
17. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
18. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновиди прийомів.
20. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості застосування масажу на спині.
23. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
24. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
25. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
26. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
27. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
28. Методи масажу.
29. Особливості масажу суглобів.
30. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
31. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
32. Основи мануальної терапії.
33. Основи точкового масажу.
34. Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Характеристика видів гігієнічного (оздоровчого) масажу.
35. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.

- 36.Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.
- 37.Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
- 38.Прийоми самомасажу залежно від видів спортивного масажу.
- 39.Особливості методики проведення сеансу масажу під час навантажень різної інтенсивності.
- 40.Характеристика вібраційного масажу.
- 41.Характеристика пневматичного масажу.
- 42.Характеристика гідромасажу.
- 43.Характеристика комбінованого масажу.
- 44.Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
- 45.Вимоги до масажованого.
- 46.Змащувальні засоби під час проведення масажної процедури.
- 47.Вихідне положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
- 48.Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан систем організму.
- 49.Методи короткочасного, локального масажу. Мета, завдання.
- 50.Методи часткового масажу. Мета, завдання.

## **5. Методичне забезпечення**

*Проведення практичних занять з масажу у формі «рольової гри».*

Студенти виступають у ролі фахівця з масажу та масажованого.

*1 практичне заняття.*

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

*2 практичне заняття.*

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.

*3 практичне заняття.*

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 розминання окремих частин тіла. Можливі помилки.

#### *4 практичне заняття.*

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 розтирання окремих частин тіла. Можливі помилки.

#### *5 практичне заняття.*

##### Допоміжні прийоми.

I. Ударні прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рублення, поколочування, поплескування. Особливості проведення 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.

*6 практичне заняття.*

Методи 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.

*7 практичне заняття.*

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

*8 практичне заняття.*

Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) масажу. Методика проведення часткового оздоровчого масажу. Практичне засвоєння навичок проведення часткового оздоровчого масажу.

*9 практичне заняття.*

Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. Техніка виконання прийомів оздоровчого масажу після ранкової гігієнічної гімнастики, засобів загартування, ранкової пробіжки.

*10 практичне заняття.*

Методика 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 залежно від виду спортивного масажу.

## **6. 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.