

# **Дидактичне забезпечення самостійної роботи**

з навчальної дисципліни

## **„МАСАЖ”**

**галузь знань 01 Освіта**

**спеціальність: 024 хореографія**

канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. © Руденко Р. Є.

### *Теми та зміст самостійних завдань*

#### *Модуль 1.*

- 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.

#### **Контрольні питання до 1-го 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 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. Погладжування. 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 0-5 балів).

Контрольна робота (0-5).

Оволодіння практичними навичками: методи та техніка виконання основних та додаткових прийомів масажу на різних ділянках тіла (0-30 балів).

Перевірка конспектів та практичних навичок самопідготовки (0-10 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 50 балів.

## ***Модуль 2.***

**Методика та техніка виконання класичного (оздоровчого, гігієнічного) масажу, самомасажу під час занять спортом**

**1. 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.

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

***Кількість годин на вивчення:***

лекційних – 2 години

практичні заняття – 20 годин

самостійна робота – 22 годин

***Мета:*** З'ясувати дані про методи застосування класичного масажу оздоровчою (гігієнічною) метою. Вивчити методи застосування самомасажу.

***Завдання:***

1. Оволодіти знаннями про застосування оздоровчого масажу для спортсменів різних вікових груп.
2. Ознайомитися з поєднанням масажної процедури з іншими засобами відновлення.
3. Оволодіти практичними навичками застосування гігієнічного (оздоровчого) масажу та самомасажу.

**Контрольні питання до 2-го модуля**

1. Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Характеристика видів гігієнічного (оздоровчого) масажу.
2. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
3. Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.
4. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
5. Прийоми самомасажу залежно від видів спортивного масажу.
6. Особливості методики проведення сеансу масажу під час навантажень різної інтенсивності.
7. Характеристика вібраційного масажу.
8. Характеристика пневматичного масажу.
9. Характеристика гідромасажу.
10. Характеристика комбінованого масажу.
11. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.

12. Вимоги до масажованого.
13. Змащувальні засоби під час проведення масажної процедури.
14. Вихідне положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
15. Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан систем організму.
16. Методи короткочасного, локального масажу. Мета, завдання.
17. Методи часткового масажу. Мета, завдання.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
3. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

### **Допоміжна:**

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

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

8. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу:  
[http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh\\_pokazhchuk.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh_pokazhchuk.pdf)
9. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу:  
[http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh\\_pokuk.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokuk.pdf)
10. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу:  
[http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh\\_pokazhchuk.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchuk.pdf)