

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МАСАЖ**

галузь знань 01 Освіта

спеціальність: 014 середня освіта (фізична культура)  
кваліфікація – бакалавр фізичної культури

Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж» для студентів спеціальності 014 середня освіта (фізична культура)

VІІІ с. (денна форма навчання); X с. (заочна форма навчання)

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

Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж» затверджена на засіданні кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

Протокол від “29”серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

(підпис)

(Будзин В. Р.)  
(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 – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 014 середня освіта (фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		<b>Семестр</b>	
(назва)			
Загальна кількість годин – 90		8-й	10-й
	<b>Лекції</b>		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: бакалавр	4 год.	8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		42 год.	20 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		44 год.	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 модулів:

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

***Кількість годин на вивчення:***

лекційних – 2 години

практичні заняття – 22 годин

самостійна робота-22 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.

***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. Спортивна медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советський спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особливості класического масажу окремих частин тіла / 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.

### ***.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.

#### **3-4 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.

### **5-6 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.

### **7 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.

### **8-9 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.

### **10-11 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.

### ***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.

### **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. 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 0-5 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.***

### ***Кількість годин на вивчення:***

лекційних – 2 години

практичні заняття – 20 годин

самостійна робота – 22 години

**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.

**Теми та короткий зміст лекцій:**

**1. 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.

***Теми та зміст практичних занять***

**12-14 практичне заняття.**

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

**15-16 практичне заняття.**

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

**17 практичне заняття.**

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

**18-19 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.

**20-21 практичне заняття.**

Методи проведення сеансу загального самомасажу. Визначення мети та завдань масажної процедури. Поєднання масажної процедури з іншими засобами відновлення. Методика застосування самомасажу після навантажень різної інтенсивності.

***Темати та зміст самостійних робіт.***

**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.

#### **4. Індивідуальні завдання**

**(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)**

1. Матеріали самопідготовки.

2. Самостійні роботи:

- Історія виникнення масажу.
- Види, форми, засоби масажу.
- Класифікація масажу.
- Фізіологічний вплив прийомів масажу.
- Практичні навички: масаж окремих ділянок тіла; масаж в поєднанні з іншими засобами відновлення.

### 5. Види контролю за темою

Опитування (відповідь чи доповнення 0-5 балів).

Контрольна робота (0-5 балів).

Перевірка конспектів та практичних навичок самопідготовки (0-5 балів).

Відповіді на тестові завдання (0-5 балів): 91-100% - «5»; 81-90% - «4»; 71-80% - «3»; 60-70% - «2»; нижче 59% - «1».

Оволодіння практичними навичками (0-30 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 50 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 4 курсу факультету педагогічної освіти**

спеціальність: 014 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. Погладжування. 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, методика 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. Змашувальні 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.

## 1. Методичне забезпечення

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

Студенти виступають у ролі фахівця з масажу та масажованого.

### 1 модуль

*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.

*3-4 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.

*5-6 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.

*7 практичне заняття.*

Допоміжні прийоми.

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

*8-9 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.

*10-11 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.

## 2 модуль

### *12-14 практичне заняття.*

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

### *15-16 практичне заняття.*

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

### *17 практичне заняття.*

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

### *18-19 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.

### *20-21 практичне заняття.*

Методика проведення сеансу загального самомасажу. Визначення мети та завдань масажної процедури. Поєднання масажної процедури з іншими засобами відновлення. Методика застосування самомасажу після навантажень різної інтенсивності.

## **2. 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.