

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«МАСАЖ»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 02_КУЛЬТУРА І МИСТЕЦТВО

Спеціальність – 024 Хореографія

Освітня програма – «Хореографія»

Кількість кредитів – 3 – 90 год., із них: лекційних – 4 год.; практичних – 42 год.; самостійної роботи студента – 44 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 4, семестр – 8

Компонент освітньої програми – цикл професійної підготовки, нормативна дисципліна.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Руденко Романна Євгенівна – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент.

Контактна інформація:

Адреса: 79005, вул. Дудаєва, 8, м. Львів. ауд. 6., тел. (032) 261-19-37

e-mail: romarud06@ukr.net

Опис дисципліни

Масаж є найважливішим засобом фізичного виховання, який набуває дедалі більшого значення як у масовому фізкультурному русі, так і у спорті найвищих досягнень. Він є ефективним методом підвищення працездатності після тренувальних навантажень, а також засобом відновлення порушених функцій організму. Під час вивчення дисципліни «Масаж» вирішуються методичні, пізнавальні, практичні завдання, що доповнює обсяг знань, необхідних фахівцеві з фізичного виховання і спорту. Тому необхідно навчати майбутніх фахівців галузі фізичного виховання і спорту теоретичних основ і практичних навичок проведення оздоровчого й спортивного масажу.

Мета курсу: формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів класичного масажу, проведення

оздоровчого та спортивного масажу з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних вчених та світової практики.

Завдання курсу: 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, спортивному масажі: на окремих ділянках тіла; у загальному, короткочасному, частковому, локальному масажі; в проведенні самомасажу.

Об'єктом дослідження є: формування системи теоретичних знань, набуття практичних вмінь, навичок і методичних аспектів процедури масажу, з використанням основних та додаткових прийомів, апаратних засобів масажу, пасивних і активних рухів.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	пр	с.р.	
ТЕМА 1. Вступ в дисципліну “Масаж”. Фізіологічний вплив прийомів масажу.	6	2		4	- історію виникнення масажу; - класифікацію масажу; - види, форми, засоби масажу; - фізіологічний вплив прийомів масажу на системи організму.
ТЕМА 2. Методи та техніка виконання прийомів загального та часткового масажу: погладження, витискання.	6		2	4	- фізіологічний вплив прийомів погладження, витискання на організм; - різновиди прийомів погладження, витискання та техніку їх виконання на окремих ділянках тіла.
ТЕМА 3. Методи та техніка виконання прийомів загального та часткового масажу: розминання, розтирання.	6		2	4	фізіологічний вплив прийомів розминання, розтирання на організм; різновиди прийомів розминання, розтирання та техніку їх виконання на окремих ділянках тіла.
ТЕМА 4. Методи та техніка виконання прийомів загального та часткового масажу: ударні прийоми.	6		2	4	фізіологічний вплив ударних прийомів на організм; різновиди ударних та техніку їх виконання на окремих ділянках тіла.
ТЕМА 5. Методи та техніка виконання прийомів загального та часткового масажу: додаткові прийоми масажу.	6		2	4	фізіологічний вплив ударних прийомів на організм; різновиди ударних прийомів та техніку їх виконання на окремих ділянках тіла.
ТЕМА 6. Методика виконання класичного (оздоровчого, гігієнічного) масажу,	6	2		4	- методику проведення загального оздоровчого (гігієнічного) масажу; - методику проведення самомасажу окремих частин тіла;

самомасажу під час занять спортом.					- методику проведення загального, часткового масажу, самомасажу під час занять спортом.
ТЕМА 7. Масаж окремих ділянок тіла (спина).	10		6	4	- методику часткового масажу спини; застосування основних та додаткових прийомів масажу.
ТЕМА 8. Масаж окремих ділянок тіла (шия).	4		2	2	- методику часткового масажу шиї; застосування основних та часткових прийомів масажу на шиї.
ТЕМА 9. Масаж окремих ділянок тіла (в/к).	4		2	2	методику часткового масажу в/к; застосування основних та часткових прийомів масажу на в/к.
ТЕМА 10. Масаж окремих ділянок тіла (таза, н/к задня поверхня).	6		4	2	методику часткового масажу таза, н/к (задньої поверхні); застосування основних та додаткових прийомів масажу на сідничних м'язах, н/к (задній поверхні).
ТЕМА 11. Масаж окремих ділянок тіла (грудна клітка, в/к)	6		4	2	методику часткового масажу грудної клітки, в/к; застосування основних та додаткових прийомів масажу грудній клітці, в/к.
ТЕМА 12. Масаж окремих ділянок тіла (н/к передня поверхня)	6		4	2	методику часткового масажу н/к (передньої поверхні); застосування основних та додаткових прийомів масажу на н/к (передній поверхні).
ТЕМА 13. Масаж окремих ділянок тіла (живіт).	4		2	2	- методику часткового масажу на животі; застосування основних та додаткових прийомів масажу на животі.
ТЕМА 14. Зальний масаж.	8		6	2	- послідовність масуючих ділянок під час проведення загального масажу; методику проведення загального масажу під час занять спортом.
ТЕМА 15. Самомасаж.	6		4	2	- методику проведення оздоровчого самомасажу та самомасажу в спортивній практиці; основні та додаткові прийоми самомасажу.
Усього годин	90	4	42	44	

Формування програмних компетентностей

- вміти застосовувати засоби та методи фізкультурно-оздоровчої діяльності з різними групами населення;
- здатність застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, біохімії, для побудови процесу всебічного гармонійного розвитку людини;
- організація фізкультурно-оздоровчої діяльності з різними групами населення

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Робочої програми - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594>

Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

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

ДОДАТКОВА

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.