

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 – 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікація – бакалавр фізичної культури і спорту

Освітня програма – 017 Фізична культура і спорт

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 – 7

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:* 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. *Практичні:* навчити студентів застосувати основні та додаткові прийоми масажу в оздоровчому, спортивному масажі: на окремих ділянках тіла; у загальному, короточасному, 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: погладжування, витискання.	6		2	4	- фізіологічний вплив прийомів погладжування, витискання на організм; - різновиди прийомів погладжування, 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	6	2		4	методику проведення загального оздоровчого

виконання класичного (оздоровчого, гігієнічного) масажу, самомасажу під час занять спортом.					(гігієнічного) масажу; - методику проведення самомасажу окремих частин тіла; - методику проведення зального, 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 визначати позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів;
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з теорії та методики фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю.

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 : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. – Львів, 2006. – 327 с.
3. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
4. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Л. Турчак. – Кіровоград, 2004. – 336 с.
6. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-ге, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
3. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
4. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
5. Медико - біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії (" Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава

- Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. - Львів : ЛДУФК, 2019,- 146 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
 7. Музика Ф. Рухова активність осіб похилого віку України та Польщі / Федір Музика, Назарій Куриш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 105 – 110.
 8. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
 9. Руденко Р. Відновний масаж у передзмагальному мезоциклі швидко-силових видів спорту та одноборствах / Романна Руденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 3. – С. 253 – 258.
 7. Руденко Р. Вплив авторської методики відновлювального масажу на підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів силових видів спорту / Романна Руденко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 6. – С. 119–120.
 8. Руденко Р. Є. Дисципліна "масаж" у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту / Р. Є. Руденко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112(2). – С. 242–244.
 10. Руденко Р. Є. Значення процедури з масажу у фізичній терапії жінок з спланхноптозом / Романна Руденко, Андрій Соломонко // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. X Міжнар. наук.-практ. міжнар. конф. – Харків, 2019. – С. 74–78.
 11. Руденко Р. Корекційний масаж для спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу / Романна Руденко, Ганна Міщишина // Актуальні проблеми сучасного масажу : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 93–97.
 12. Руденко Р. Коррекционный массаж для спортсменов с ограниченными физическими возможностями / Романна Руденко // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2014. – С. 79–80.
 13. Руденко Р. Є. Масаж у фізичній терапії осіб з неврозами / Романна Руденко, Андрій Соломонко // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. X наук.-практ. міжнар. конф. – Харків, 2019. – С. 70–77.

14. Руденко Р. Є. Масаж як засіб фізичної реабілітації дітей з порушенням функції зорового аналізатора / Руденко Р. Є., Мисечко Б. І. // Актуальні питання сучасного масажу : IX Міжнар. наук.-практ. конф. : зб. ст. – Харків, 2018. – С. 55–59.
15. Руденко Р. Методологічні аспекти викладання дисципліни «Масаж» у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту з урахуванням освітньо-кваліфікаційного рівня студентів / Романна Руденко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 1. – С. 332 – 337.
16. Руденко Р. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали міжнар. симп. : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 2. – С. 118–121.
17. Руденко Р. Оптимізація процесу фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю засобами масажу / Руденко Р., Магльований А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 4(98). – С. 138–141.
18. Руденко Р. Самомасаж для жінок 30–34 років під час занять оздоровчим фітнесом / Романна Руденко, Вікторія Зінько // Актуальні проблеми сучасного масажу : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 90–93.
19. Руденко Р. Є. Теоретичний аналіз змісту корекційного масажу для спортсменів-інвалідів / Руденко Р. Є. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 6 (50). – С. 160–164.
20. Руденко Р. Теоретичний аналіз змісту підготовки фахівців фізичної реабілітації із навчальної дисципліни «Масаж» / Романна Руденко // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 135 – 136.
21. Руденко Р. Удосконалення методики викладання дисципліни „Масаж” у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту, враховуючи напрямки спеціальності / Романна Руденко // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Донецк, 2010. – С. 177 – 180.
22. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
23. Rudenko R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Romanna Rudenko // Proceedings of the 4th EMUNI Higher

Education & Research Conference : Brdo pri Kranju. – Slovenia, 2013. – S 47–52.

24. Rudenko R. Massage for Disabled Athletes / Rudenko Romanna, Mahlovanyu Anatoliy, Mukhin Volodymyr // American Journal of Science and Technologies. – 2016. – Vol. 3, N 1(21). – P. 699–705.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/366>
4. Масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/365>
5. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/393>