

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Руденко Р. Є.

Семінар-доповідь (повідомлення)

до лекції № 2

**„Методика та техніка виконання класичного (гігієнічного) масажу,
самомасажу”**

з навчальної дисципліни

„МАСАЖ”

для студентів 4 курсу
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
рівень освіти – бакалавр
факультет фізичної культури та спорту

План заняття

Зміст розділів для вивчення

1. Гігієнічний масаж як засіб фізичного вдосконалення особистості.
2. Методики загального та часткового оздоровчого масажу.
3. Методика виконання самомасажу з оздоровчою метою та під час тренувань.

Рекомендована література:

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. Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : 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. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с.
4. Руденко Р. Відновний масаж у передзмагальному мезоциклі швидкісно-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.

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Куцериб Т. М. Вступ у конституційну морфологію : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 32 с.
10. Масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
11. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
13. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
14. Масаж // Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – С. 238–318.

ЗАВДАННЯ З КУРСУ

?

1. Підготувати реферат на 6-8 сторінок.

Теми рефератів

1. Системи масажу у сучасному їх трактуванні.

2. Вплив масажу на обмін речовин. Методика масажу для осіб з надлишковою масою тіла.
3. Апаратні методи масажу.

2. Самостійно опрацювати і дати відповіді на запитання (1 сторінка на кожне запитання)

?

1. Охарактеризуйте види масажу.
2. Які існують форми масажу? Обґрунтуйте їх фізіологічну дію.
3. Охарактеризуйте засоби масажу.
4. Охарактеризуйте визначення систем масажу.
5. Охарактеризуйте східну систему масажу.
6. Охарактеризуйте шведську систему масажу.
7. Охарактеризуйте фінську систему масажу.
8. Сегментарно-рефлекторний масаж: мета, завдання, різновиди прийомів.
9. У чому полягають завдання гігієнічного (оздоровчого) масажу?
10. У чому полягають завдання спортивного масажу?
11. Охарактеризуйте визначення класичного масажу.
12. У чому полягають завдання і які існують апаратні методи масажу?
13. Обґрунтуйте фізіологічний вплив вібраційного масажу.
14. Охарактеризуйте групи вібраційних апаратів.
15. Охарактеризуйте методику комбінованого масажу (масаж руками, вібраційний).
16. Обґрунтуйте фізіологічний вплив пневмомасажу.
17. Охарактеризуйте методику пневмомасажу.
18. Які ви знаєте види гідромасажу?
19. Чим зумовлюється ефективність гідромасажу?
20. Обґрунтуйте фізіологічний вплив гідромасажу.
21. Охарактеризуйте сутність та завдання комбінованого масажу під водою.

22. Які різновиди прийомів масажу застосовують під час комбінованого масажу під водою?
23. Показання та протипоказання до застосування апаратних методів масажу.
24. Види прийомів самомасажу залежно від мети, завдань та виду.
25. Визначити вихідні положення під час самомасажу верхніх кінцівок.
26. Визначити вихідні положення під час самомасажу нижніх кінцівок.
27. Визначити вихідні положення під час самомасажу спини.
28. Визначити вихідні положення під час самомасажу грудної клітки
29. Визначити вихідні положення під час самомасажу ділянки попереку.
30. Визначити вихідні положення під час самомасажу ділянки таза.
31. Визначити вихідні положення під час самомасажу м'язів живота.
32. Охарактеризувати методику самомасажу ділянки очей.
33. Охарактеризувати методику самомасажу волосяної частини голови.
34. Які види мазей та розтирань використовують під час самомасажу?