

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

**КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
СМ,ЗЛ \_\_\_\_\_ В. Р. Будзин  
28 серпня 2020 р

**Руденко Р. Є.**

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни

**«МАСАЖ»**

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

**Практичне заняття № 1**

**Тема:** Фізіологічна дія прийомів погладження. Методика та техніка виконання прийомів погладження на різних частинах тіла.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів техніці виконання прийомів погладження: прямолінійне, зигзагоподібне, колове, поперемінне, комбіноване, однією рукою, двома руками, концентричне. Обґрунтувати методику виконання прийомів погладження на окремих ділянках тіла.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри»: один студент виступає у ролі фахівця з масажу, інший у ролі пацієнта) з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** основні та додаткові прийоми масажу та визначення ролі прийому погладжування у сеансі масажу – 10 хв.

1. Пояснення методики та техніки виконання прийомів погладжування з обґрунтуванням їх фізіологічного впливу на системи організму – 40 хв.
2. Студенти вивчають практичне виконання прийомів погладжування на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають практичне виконання прийомів погладжування на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання прийомів погладжування, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

### **Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Визначити роль погладжування у різних системах масажу.
2. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

## **Практичне заняття № 2**

**Тема:** Фізіологічна дія прийомів витискання. Методика та техніка виконання прийомів витискання на окремих частинах тіла.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів техніці виконання прийомів витискання: ребром долоні; поперечне; однією рукою; двома руками; обхватом; основою долоні. Обґрунтувати методику виконання прийомів витискання на окремих ділянках тіла.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри»: один студент виступає у ролі фахівця з масажу, інший

у ролі пацієнта) з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика та техніка виконання прийомів погладження, визначення ролі прийому витискання у сеансі масажної процедури – 10 хв.

1. Пояснення методики та техніки виконання прийомів витискання з обґрунтуванням їх фізіологічного впливу на системи організму – 40 хв.
2. Студенти вивчають практичне виконання прийомів витискання на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають практичне виконання прийомів витискання на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання прийомів витискання, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

### **Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Обґрунтувати спрямованість масажних рухів під час виконання прийомів витискання.
1. Визначити зміст прийому витискання у сеансі масажної процедури залежно від виду масажу.
2. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

## **Практичне заняття № 3**

**Тема:** Фізіологічна дія прийомів розминання. Методика та техніка виконання прийомів розминання на окремих частинах тіла.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів техніці виконання

прийомів розминання: охоплюючи - ординарне; подвійний гриф; подвійне кільцеве; продольне; подвійне ординарне; давлячи: фалангами зігнутих пальців; основою долоні; гребенем кулака; подушечками пальців; однією рукою; двома руками. Обґрунтувати методику виконання прийомів розминання на окремих ділянках тіла.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри»: один студент виступає у ролі фахівця з масажу, інший у ролі пацієнта) з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика та техніка виконання прийомів погладжування, витискання. Визначення їх фізіологічної дії – 10 хв.

1. Пояснення методики та техніки виконання прийомів розминання з обґрунтуванням їх фізіологічного впливу на системи організму – 40 хв.
2. Студенти вивчають практичне виконання прийомів розминання на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають практичне виконання прийомів розминання на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання прийомів розминання, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

### **Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Обґрунтувати розподіл прийомів розминання залежно від будови м'язів.
2. Визначити зміст прийому розминання у сеансі масажної процедури залежно від виду масажу.

3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

#### **Практичне заняття № 4**

**Тема:** Фізіологічна дія прийомів розтирання. Методика та техніка виконання прийомів розтирання на окремих частинах тіла.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів техніці виконання прийомів 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.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри»: один студент виступає у ролі фахівця з масажу, інший у ролі пацієнта) з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

#### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика та техніка виконання прийомів погладження, витискання, розминання. Визначення їх фізіологічної дії – 10 хв.

1. Пояснення методики та техніки виконання прийомів розтирання з обґрунтуванням їх фізіологічного впливу на системи організму – 40 хв.
2. Студенти вивчають практичне виконання прийомів розтирання на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають практичне виконання прийомів розтирання на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання прийомів розтирання, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Обґрунтувати розподіл прийомів розтирання залежно від будови м'язів.
2. Визначити вміст прийому розтирання у сеансі масажної процедури залежно від виду масажу.
3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

**Практичне заняття № 5**

**Тема:** Допоміжні (додаткові) прийоми масажу, мета їх застосування. Методика та техніка виконання додаткових прийомів масажу.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів техніці виконання додаткових прийомів масажу, розподіл прийомів за технікою їх виконання.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри»: один студент виступає у ролі фахівця з масажу, інший (у ролі пацієнта) з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

**Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика та техніка виконання прийомів погладження, витискання, розминання, розтирання. Визначення їх фізіологічної дії – 10 хв.

1. Пояснення методики та техніки виконання додаткових прийомів масажу.  
А). Ударні прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рублення, поколювання, поплескування. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла.  
Б). Струшуючі прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення, різновиди прийому: потрушування, струшування, валяння. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. В). Ручна вібрація: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Різновидності вібрації: пряма, лабільна, стабільна.

Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Г). Рухи: поняття про рухи, техніка і методика проведення, різновидності рухів: пасивні, активні, рух з опором. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла – 40 хв.

2. Студенти вивчають практичне виконання додаткових прийомів масажу на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.

3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають практичне виконання прийомів розтирання на окремих частинах тіла та засвоюють техніку їх виконання – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання додаткових прийомів масажу, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Обґрунтувати розподіл додаткових прийомів масажу залежно від завдань масажної процедури.
2. Визначити вміст додаткових прийомів масажу у сеансі масажної процедури залежно від виду масажу.
3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

**Практичне заняття № 6**

**Тема:** Частковий масаж. Методика застосування масажу на спині, шиї, верхніх кінцівках, сідницях, нижніх кінцівках. Основні завдання, які вирішуються під час масажу визначених ділянок тіла.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці застосування прийомів масажу (основних та додаткових) на спині, шиї, верхніх кінцівках, сідницях, нижніх кінцівках.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика та техніка виконання прийомів погладження, витискання, розминання, розтирання, додаткових прийомів масажу. Визначення вмісту кожного прийому у сеансі часткового масажу – 10 хв.

1. Пояснення послідовності застосування прийомів масажу на спині, шиї, верхніх кінцівках, сідницях, нижніх кінцівках. Час, який відводиться на масаж ділянок тіла з положення лежачи на животі у частковому та загальному масажі. Особливості методики масажу визначених ділянок тіла. Масаж спини у спортивній практиці та у оздоровчому масажі – 40 хв.

2. Студенти вивчають методику проведення масажу визначених ділянок тіла. Аналізують послідовність застосування основних та додаткових прийомів масажу – 35 хв.

3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику застосування прийомів масажу на визначених ділянках тіла – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання масажу спини, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

### **Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Методика застосування самомасажу на спині у оздоровчому та спортивному масажі.
2. Апаратні методи масажу.
3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

## **Практичне заняття № 7**

**Тема:** Загальний масаж. Методика застосування загального масажу у спортивній практиці та з оздоровчою метою. Основні завдання, які вирішуються під час загального масажу.



**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці застосування загального масажу в оздоровчому масажі та в спортивній практиці.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

**Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика застосування масажу на окремих частинах тіла, окреслення методичних особливостей, задач, часу проведення масажної процедури. Методика та техніка виконання прийомів погладжування, витискання, розминання, розтирання, додаткових прийомів масажу під час виконання самомасажу – 10 хв.

1. Визначення послідовності масуючих ділянок тіла при загальному масажі. Методичні особливості загального масажу в оздоровчому та спортивному масажі. Час, який відводить для виконання загального масажу – 40 хв.
2. Студенти вивчають методику проведення загального масажу. Аналізують послідовність масуючих ділянок та час, який відводиться на масаж кожної ділянки – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику загального масажу – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання загального масажу, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Змащуючи засоби, які використовують під час виконання загального масажу.
2. Застосування апаратних методів масажу у загальному масажі.
3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

## **ДОДАТОК**

### **до практичного заняття № 7.**

#### **Теми контрольних робіт до 1 модуля.**

##### **ВАРІАНТ 1**

1. Історія розвитку масажу.
2. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.

##### **ВАРІАНТ 2**

1. Місце спортивного масажу в системі фізичного виховання.
2. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.

##### **ВАРІАНТ 3**

1. Гігієнічні основи масажу.
2. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.

##### **ВАРІАНТ 4**

1. Покази та протипокази до застосування спортивного масажу.
2. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.

##### **ВАРІАНТ 5**

1. Системи масажу.
2. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.

##### **ВАРІАНТ 6**

1. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
2. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.

##### **ВАРІАНТ 7**

1. Вплив масажу на ЦНС.
2. Особливості застосування масажу на спині.

##### **ВАРІАНТ 8**

1. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
2. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.

##### **ВАРІАНТ 9**

1. Вплив масажу на обмін речовин.
2. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.

##### **ВАРІАНТ 10**

1. Вплив масажу на м'язову систему.
2. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.

##### **ВАРІАНТ 11**

1. Вплив масажу на дихальну систему.
2. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.

##### **ВАРІАНТ 12**

1. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
  2. Яка різниця між прийомом струшування та потрушування.

##### **ВАРІАНТ 13**

1. Основні та додаткові прийоми масажу.

2. Масаж хребта, які застосовуються прийоми, особливості.

#### **ВАРІАНТ 14**

1. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
2. Види масажу.

#### **ВАРІАНТ 15**

1. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
2. Засоби масажу.

#### **ВАРІАНТ 16**

1. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
2. Протипокази до застосування масажу.

#### **ВАРІАНТ 17**

1. Основи мануальної терапії.
2. Масаж суглобів.

#### **ВАРІАНТ 18**

1. Основи точкового масажу.
2. Методика проведення загального масажу.

### **Практичне заняття № 8**

**Тема:** Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Методика застосування гігієнічного масажу у методиці фізичного виховання. Основні завдання, які вирішуються під час гігієнічного масажу.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці застосування оздоровчого масажу в методиці фізичного виховання. Визначити основні та додаткові прийоми які застосовуються під час оздоровчого масажу.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

#### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика застосування загального масажу, окреслення методичних особливостей, задач, часу проведення масажної процедури. Методика та техніка виконання прийомів масажу на окремих ділянках тіла у методиці загального масажу – 10 хв.

1. Визначення особливостей масажу окремих ділянок тіла під час

оздоровчого масажу. Визначення впливу оздоровчого масажу на функціональний стан систем організму. Методичні особливості оздоровчого масажу для учнів різних вікових груп – 40 хв.

2. Студенти вивчають методику проведення оздоровчого масажу. Аналізують послідовність масуючих ділянок та час, який відводиться на масаж кожної ділянки – 35 хв.

3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику оздоровчого масажу – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання оздоровчого масажу, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Методика оздоровчого масажу залежно від фізичної підготовленості спортсменів.
3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

### **Практичне заняття № 9**

**Тема:** Оздоровчий масаж. Особливості методики оздоровчого масажу: масаж, який сприяє збереженню тону м'язів, підвищенню опірності організму, вдосконаленню фізичних якостей. Застосування елементів самомасажу у оздоровчому масажі.

для студентів 4 курсу за освітньою програмою 017 «фізична культура і спорт», кваліфікація бакалавр фізичної культури і спорту

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці застосування оздоровчого масажу для вдосконалення фізичних якостей: гнучкості, швидкості; підвищенню тренуваності.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика застосування оздоровчого масажу. Визначення основних та додаткових завдань, що вирішуються під час проведення оздоровчого масажу. Особливості методики застосування оздоровчого масажу, окреслення методичних особливостей, задач, часу проведення масажної процедури. Методика та техніка виконання прийомів в оздоровчому масажі на окремих ділянках тіла у методиці загального масажу – 10 хв.

1. Визначення особливостей масажу окремих ділянок тіла під час оздоровчого масажу. Визначення впливу оздоровчого масажу на покращення фізичних якостей та підвищенню опірності організму – 40 хв.
2. Студенти вивчають методику проведення оздоровчого масажу. Аналізують послідовність масуючих ділянок та час, який відводиться на масаж кожної ділянки – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику загального масажу – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання оздоровчого масажу, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

### **Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Елементи самомасажу в оздоровчому масажі.
2. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

## **Практичне заняття № 10**

**Тема:** Оздоровчий масаж. Особливості методики застосування оздоровчого масажу, елементи самомасажу.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці застосування оздоровчого масажу. Сполучення оздоровчого масажу (гігієнічного) з іншими засобами оздоровлення.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

**Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика застосування оздоровчого (гігієнічного) масажу. Визначення основних та додаткових завдань, що вирішуються під час проведення оздоровчого масажу. Особливості методики застосування оздоровчого масажу, окреслення методичних особливостей, задач, часу проведення масажної процедури. Методика та техніка виконання прийомів масажу на окремих ділянках тіла у методиці оздоровчого масажу – 10 хв.

1. Визначення особливостей методики оздоровчого масажу з елементами самомасажу. Вивчення методик оздоровчого самомасажу – 40 хв.
2. Студенти вивчають методику проведення оздоровчого самомасажу. Аналізують послідовність масуючих ділянок та час, який відводиться на масаж кожної ділянки, вихідні положення – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику оздоровчого (гігієнічного) самомасажу – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання оздоровчого (гігієнічного) самомасажу, відповіді на запитання – 15хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Елементи самомасажу в оздоровчому масажі.
2. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

## Практичне заняття № 11

**Тема:** Частковий масаж у спортивній практиці. Методика застосування масажу на сідницях та нижніх кінцівках. Основні завдання, які вирішуються під час масажу сідниць та нижніх кінцівок.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці застосування прийомів масажу (основних та додаткових) на сідницях та нижніх кінцівках.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика застосування масажу на шиї та верхніх кінцівках. Методика та техніка виконання прийомів погладження, витискання, розминання, розтирання, додаткових прийомів масажу. Визначення вмісту кожного прийому під час масажу шиї та верхніх кінцівок – 10 хв.

1. Пояснення послідовності застосування прийомів масажу на сідницях та нижніх кінцівках. Час, який відводиться на масаж сідниць та нижніх кінцівок у сеансі часткового та загального масажу. Особливості методики масажу сідниць та нижніх кінцівок. Масаж сідниць та нижніх кінцівок у спортивній практиці та в оздоровчому масажі – 40 хв.

2. Студенти вивчають методику проведення масажу на сідницях та нижніх кінцівках. Аналізують послідовність застосування основних та додаткових прийомів масажу – 40 хв.

3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику застосування прийомів масажу на сідницях та нижніх кінцівках – 40 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання масажу на сідницях та нижніх кінцівках, відповіді на запитання – 15хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Методика застосування самомасажу на сідницях та нижніх кінцівках в оздоровчому та спортивному масажі.
2. Основи точкового масажу.
3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

**Практичне заняття № 12**

**Тема:** Загальний масаж. Методика застосування загального масажу у спортивній практиці та з оздоровчою метою. Основні завдання, які вирішуються під час загального масажу.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці застосування загального масажу в оздоровчому масажі та в спортивній практиці.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

**Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика застосування масажу на окремих частинах тіла, окреслення методичних особливостей, задач, часу проведення масажної процедури. Методика та техніка виконання прийомів погладжування, витискання, розминання, розтирання, додаткових прийомів масажу під час виконання самомасажу – 10 хв.

1. Визначення послідовності масуючих ділянок тіла при загальному масажі. Методичні особливості загального масажу в оздоровчому та спортивному масажі. Час, який відводиться для виконання загального масажу – 40хв.
2. Студенти вивчають методику проведення загального масажу. Аналізують послідовність масуючих ділянок та час, який відводиться на масаж кожної ділянки – 35 хв.



3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику загального масажу – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання загального масажу, відповіді на запитання – 15хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Змащуючі засоби, які використовують під час виконання загального масажу.
2. Застосування апаратних методів масажу у загальному масажі.
3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

### **Практичне заняття № 13**

**Тема:** Самомасаж. Методики самомасажу залежно від поставленої мети та завдань.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці самомасажу. Проаналізувати залежність методик самомасажу від фізичної підготовленості, загального стану, мети та завдань.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

**Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять та лекційного матеріалу, який присвячений вивченню методики оздоровчого масажу, ознайомлення з методиками самомасажу – 10 хв.

1. Різновиди методик самомасажу. Визначити особливості методик самомасажу – 40 хв.
2. Студенти вивчають методики самомасажу. Виконують прийоми самомасажу з різних вихідних положень з застосуванням основних та додаткових прийомів масажу. Ознайомлюються з застосуванням масажних

пристосувань у сеансі самомасажу. Аналізують послідовність масуючих ділянок та час, який відводиться на масаж кожної ділянки – 35 хв.

3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику самомасажу залежно від поставлених завдань – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання самомасажу у гігієнічному масажі, відповіді на запитання – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Елементи самомасажу в обраному виді спорту.
2. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

**ДОДАТОК**  
**до практичного заняття № 13**  
**теми контрольних робіт 2 модуля**  
**ВАРІАНТ 1**

1. Оздоровчий масаж.
2. Показання та протипоказання до застосування масажу.

**ВАРІАНТ 2**

1. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
2. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.

**ВАРІАНТ 3**

1. Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.
2. Характеристика видів гігієнічного (оздоровчого) масажу.

**ВАРІАНТ 4**

1. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
2. Змащувальні засоби під час виконання масажної процедури.

**ВАРІАНТ 5**

1. Засновники сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Види спортивного масажу.

**ВАРІАНТ 6**

1. Вібраційний масаж.
2. Самомасаж після фізичного та розумового навантаження.

**ВАРІАНТ 7**

1. Особливості заспокоюючого та тонізуючого масажу.

2. Методика проведення оздоровчого масажу.

#### **ВАРІАНТ 8**

1. Послідовність масуючих ділянок під час гігієнічного (оздоровчого) масажу.
2. Час проведення масажу, окремих ділянок тіла під час гігієнічного масажу.

#### **ВАРІАНТ 9**

1. Мета, завдання гігієнічного (оздоровчого) масажу.
2. Особливості методики проведення сеансу самомасажу під час занять спортом.

#### **ВАРІАНТ 10**

1. Апаратні методи масажу (вібраційний, пневматичний, гідромасаж).
2. Методика короткочасного масажу. Мета, завдання.

#### **ВАРІАНТ 11**

1. Методика застосування гідромасажу.
2. Методичні особливості поєднання масажної процедури з фізичними вправами.

#### **ВАРІАНТ 12**

1. Пневматичний масаж.
2. Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан.

#### **ВАРІАНТ 13**

1. Основи мануальної терапії.
2. Методика застосування вібраційного масажу.

#### **ВАРІАНТ 14**

1. Вихідні положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
2. Комбінований масаж.

### **Практичне заняття № 14**

**Тема:** Самомасаж. Методики проведення загального самомасажу залежно від поставленої мети та завдань та з застосуванням інших засобів відновлення (ранкової гігієнічної гімнастики, засобів загартування, ранкової пробіжки).

**Навчальні та виховні цілі:** удосконалення методики самомасажу, сполучення самомасажу з іншими засобами відновлення.

Удосконалити методику проведення практичних групових занять у формі «рольової гри», з метою виховання у студентів спілкування у колективі та педагогічних умінь та навичок.

### **Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять та лекційного матеріалу, який присвячений методиці проведення самомасажу – 10 хв.

1. Вивчення методики загального самомасажу. Удосконалення застосування основних та додаткових прийомів масажу – 40 хв.
2. Студенти удосконалюють методику проведення загального самомасажу. Аналізують методику застосування основних та додаткових прийомів масажу – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і удосконалюють методику самомасажу – 35 хв.

**Підведення підсумків заняття:** визначення типових помилок під час виконання самомасажу – 15 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** демонстрація прийомів, використання таблиць, мультимедійний показ прийомів.

### **Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Визначити зв'язок прийомів самомасажу з фізичними вправами, які застосовуються під час масажної процедури.
2. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

### **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. Вовканич А.С. Вступ у фізичну реабілітацію / А.С. Вовканич. – Львів : Укр. технології, 2008. – 200 с.
4. Вовканич А. Лікувальна фізична культура при захворюваннях дихальної системи / Андрій Вовканич, Олена Романчак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 4, кн. 2. – С. 31–35.
5. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
6. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
7. Куцериб Т. М. Вступ у конституційну морфологію : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 32 с.
8. Куцериб Т. М. Периферійна нервова система : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.
9. Куцериб Т. М. Система скелета та система з'єднань : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2011. – 11 с.
10. 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.
11. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
12. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.
13. Музика Ф. В. Нервова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. 10 с.
14. Музика Ф. В. Серцево-судинна система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
15. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей

- тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
16. 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.
  17. 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.
  18. 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.
  19. 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.
  20. 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.
  21. 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.
  22. 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.

23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. Руденко Р. Є. Теоретичний аналіз змісту корекційного масажу для спортсменів-інвалідів / Руденко Р. Є. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 6 (50). – С. 160–164.
27. 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.
28. Руденко Р. Удосконалення методики викладання дисципліни „Масаж” у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту, враховуючи напрямок спеціальності / Романна Руденко // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Донецк, 2010. – С. 177 – 180.
29. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
30. 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.
31. Rudenko R. Massage for Disabled Athletes / Rudenko Romanna, Mahlovanuy 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>