

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

**дисципліни «Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації»
підготовки бакалаврів**

За освітньою програмою 017 «Фізична культура і спорт»,
кваліфікація – бакалавр фізичної культури і спорту, за спеціалізацією
«Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Навчальна програма з дисципліни «Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», за спеціалізацією «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

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

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

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

Протокол від “1” вересня 2022 року № 1

Завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

_____ (Будзин В. Р.)
 _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від “ ” 2022 року №

Голова _____ (Ріпак І. М.)
 _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПД та ЗО

Протокол від “ ” 2022 року №

Голова _____ (Сидорко О. Ю.)
 _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік
 © _____, 20__ рік

Програма вивчення навчальної дисципліни «Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації» складена відповідно до підготовки бакалаврів у галузі знань 01 Освіта/педагогіка; за освітньою програмою 017 «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є методика спортивного масажу; форми, засоби та методи спортивного масажу; механізми впливу прийомів масажу на системи організму спортсмена після навантажень різної інтенсивності; реабілітаційний масаж (масаж після травм і деяких захворювань під час занять спортом).

Міждисциплінарні зв'язки: теорія методика і організація підготовки спортсменів, адаптивний спорт, спортивна морфологія, анатомія людини, фізіологія людини, біохімія, основи медичних знань, гігієна, спортивна медицина та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Класифікація та характеристика видів спортивного масажу. Методика спортивного масажу та техніка виконання прийомів у фізкультурно-спортивній реабілітації окремих видів спорту.

Змістовий модуль 2. Методика реабілітаційного масажу та техніка виконання прийомів після травм і деяких захворювань у спортсменів. Застосування самомасажу під час занять спортом.

Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації» є формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок виконання масажу у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів різних видів спорту з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних вчених та світової практики.

Завдання навчальної дисципліни.

Методичні: проаналізувати існуючі методики спортивного масажу та визначити основні та додаткові прийоми під час попереднього, тренувального, відновного масажу. Засвоїти методику складання плану масажної процедури різних видів спортивного масажу.

Пізнавальні: сформувати науково-обґрунтовані сучасні підходи до застосування спортивного масажу: у загальній системі фізкультурно-спортивної реабілітації, у сполученні з іншими методами відновлення.

Практичні: навчити студентів застосувати основні та додаткові прийоми спортивного масажу: на окремих ділянках тіла; у загальному, короткочасному, частковому, локальному масажі; в проведенні самомасажу; після травм і деяких захворювань.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: суть, структуру й аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації; типові риси та тенденції її розвитку в сучасному суспільстві; зміст і специфіку діяльності фахівців спортивного масажу; види, форми та засоби спортивного масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на організм людини; методи проведення загального, короткочасного, часткового, локального масажу; застосування масажу після травм і деяких захворювань; покази та протипокази до застосування масажної процедури;

вміти: застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла; проводити загальний, короткочасний, частковий, локальний масаж; застосовувати основні та додаткові прийоми масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації; володіти методами реабілітаційного масажу, самомасажу; здійснювати тематичний підбір літератури; бібліографічно описувати літературні джерела; володіти методикою читання спеціальної літератури, технікою конспектування; готувати виступи, доповіді, реферати.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Тема: Класифікація та характеристика видів спортивного масажу. Методика спортивного масажу та техніка виконання прийомів у фізкультурно-спортивній реабілітації в окремих видах спорту.

Теоретичні заняття

Проаналізувати зміст курсу, організація занять по спортивному масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації. Передумови до застосування масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації. Класифікація спортивного масажу (тренувальний, попередній, відновний, реабілітаційний). Тренувальний масаж (загальний, локальний) як додатковий засіб тренування, який збільшує функціональні можливості організму, вдосконалюючи регуляторну діяльність ЦНС і роботу внутрішніх органів. Тренувальний масаж в період змагань як засіб, який сприяє підвищенню спортивних результатів, у підготовчий період, коли спортсмен ще не підготовлений до великих навантажень. Проведення тренувального масажу у змагальний і підготовчий періоди, коли спортсмен припиняє тренуватися через травми (для підтримання спортивної форми). Попередній масаж перед тренуванням або змаганнями для кращої підготовки спортсмена до подальшої м'язової діяльності й підвищення спортивного результату, а також мобілізації резервів організму, нейтралізації явищ передстартового стану, приведення спортсмена в оптимальний стан, запобігання спортивним травмам, зняття больових відчуттів. Класифікація: розминальний, зігрівальний, збуджувальний (тонізувальний), заспокійливий, мобілізаційний. Попередній масаж призначають до початку тренувань або після них. Співвідношення виконуваних прийомів, які застосовуються до і після розминання. Вибір прийомів та методика їх застосування. Чинники, що обумовлюють застосування прийомів: спеціалізація спортсмена, його стан, рівень тренуваності, наявність травм, місце тренування (змагання) тощо. Відновний масаж – основний вид спортивного масажу, йому належить особливе місце як у наукових дослідженнях, так і у спортивній практиці. Однією з актуальних проблем теорії і практики спорту є проблема підвищення функціональних можливостей організму і спортивної працездатності. Упродовж останніх 10 – 15 років тренерів, спортивних лікарів і спортсменів найбільше цікавить такий відновний масаж, який у найкоротший термін міг би допомогти спортсменові не лише відновити сили, але й підвищити працездатність організму до оптимального рівня. Ефективність відновного масажу була доведена у працях багатьох дослідників і спеціалістів у галузі спортивної медицини та спорту. Покази та протипокази до застосування

спортивного масажу. Вплив масажних прийомів на системи організму. Методика проведення загального, короткочасного, часткового та локального спортивного масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Практичні заняття

Мета проведення занять: оволодіти практичними навичками і вмінням проведення прийомів масажу під час загального, короткочасного, часткового, локального спортивного масажу. Проведення тренувального, попереднього, відновного масажу в окремих видах спорту.

План масажної процедури у відповідності до фізичного навантаження різної інтенсивності. Характеристика окремих масажних прийомів (основних прийомів масажу: погладжування, витискання, розминання, розтирання; додаткових прийоми масажу: ударні прийоми, струшування, потрушування, активні та пасивні рухи, валяння, вібрація).

Вивчити проведення тренувального масажу в період тренувань для поліпшення фізичних якостей або підвищення працездатності і спеціальної тренуваності. Засвоїти проведення загального масажу під час тренувань.

Розминальний масаж застосовують залежно від стану спортсмена, його спеціалізації, умов діяльності. Такий масаж активізує обмінні процеси в м'язах, поліпшує в них кровообіг, знімає больові відчуття, дозволяє підготувати м'язи й суглоби до подальшої роботи, підвищити працездатність організму, сприяє прискоренню впрацьовування. Не варто проводити перед стартом тривалий сеанс попереднього масажу. Після 12-хвилинного попереднього масажу спини, грудної клітки період впрацьовування настає набагато швидше і протікає сприятливіше, ніж без масажу. Застосовується у стані бойової готовності спортсмена як у тренувальних, так і у змагальних умовах для прискорення процесу впрацьовування провідних (серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової) систем організму, запобігання можливим травмам опорно-рухового апарату.

Тонізувальний масаж застосовується у випадках передстартової апатії у спортсмена. Мета масажу — підвищити збудливість ЦНС, зняти стан в'ялості, незібраності, сприяти інтенсивному розминанню й налаштуванню на виступ. Прийоми, які використовують під час передстартової апатії, виконують енергійно. Рекомендується застосовувати такі прийоми: розминання, ударні прийоми, потрушування.

Застосування заспокійливого масажу у разі стартової лихоманки. Мета масажних прийомів, тривалість сеансу, завершення сеансу масажу перед стартом. Розподіл прийомів: погладжування, потрушування, легкі розтирання і витискання, розтирання. Ударні прийоми не застосовуються. Зігрівальний масаж застосовують у разі охолодження тіла спортсмена. Мета масажних

маніпуляцій – розігріти м'язи, підвищити їхню еластичність, розігріти суглоби, зв'язки. Застосовується в коротких перервах між виступами для профілактики травм. Рекомендуються енергійні та швидкі розтирання шкіри в комбінації з погладжуванням, із застосуванням зігрівальних розтирань і мазей. Розподіл прийомів: для підготовки м'язів до фізичного навантаження, (розминання, розтирання); для підготовки суглобів (розтирання).

Застосування масажу у різних умовах, при різних функціональних станах спортсменів, дозування за часом і силою прийомів, поєднання з іншими засобами відновлення, що дає високий «експрес-ефект».

МОДУЛЬ 2

Тема 2. Методика реабілітаційного масажу та техніка виконання прийомів після травм і деяких захворювань у спортсменів. Застосування самомасажу під час занять спортом.

Теоретичні заняття

Мета та завдання реабілітаційного масажу. Поєднання реабілітаційного масажу з іншими засобами відновлення. Характеристика екзогенних та ендогенних травм, що зустрічаються під час занять різними видами спорту. Механізми виникнення травм опорно-рухового апарату у спортсменів. Мета, завдання підготовчого та основного масажу після травм опорно-рухового апарату у спортсменів. Різновиди прийомів масажу, які активізують обмінні процеси в пошкоджених тканинах. Характеристика дренажного та сегментарно-рефлекторного масажу. Різновиди прийомів, що застосовують відразу у день отримання травми або через 1–2 дні. Прийоми, які поліпшують відтік венозної крові та лімфи від травмованої ділянки, активізують артеріальний приплив крові, трофічний метаболізм.

Характеристика основного масажу, який виконують безпосередньо на ушкодженій ділянці. Прийоми масажу впливають на відновлення фізичних властивостей м'язів, розсмоктують рубці й ущільнення, утворені внаслідок травми або оперативного втручання, відновлюють рухливість суглоба тощо.

Під час проведення масажу враховують загальний стан, фізичну підготовленість, термін після отримання травми. Залежно від поставлених завдань, застосовують всі прийоми масажу.

Масаж при забоях. Характеристика та класифікація забоїв. Методи масажу при незначних, легких, поодиноких, множинних, тяжких забоях. Методи дренажного та основного масажу.

Масаж при розтягу зв'язок. Зв'язки призначені пасивно утримувати суглобові кінці в межах певної амплітуди руху. У структурі зв'язок відсутні еластичні волокна, тому вони позбавлені можливості розтягуватися. Але в

лікарняній практиці і літературі ще з давніх-давен використовується термін «розтягнення зв'язок». Ушкодження зв'язок мають два чітко виражені клінічні прояви: розтягнення й розрив. Ушкодження зв'язок займає друге місце (після забоїв) серед травм опорно-рухового апарату у спортсменів. Методи масажу при розтягненні/розриву зв'язок. Методи дренажного та основного масажу.

Масаж при вивихах суглобів. Характеристика та класифікація вивихів суглобів. Механізми виникнення травматичних вивихів. Методи масажу при вивихах, підвивихах. Методи дренажного та основного масажу.

Масаж при артритах, артрозах, остеохондрозі хребта. Завдання сеансу масажу та його вплив на зв'язковий апарат. Методика масажу при: артритах, артрозах, остеохондрозі хребта.

Масаж при міалгії, міофіброзі, невроміозиті у спортсменів. Причини захворювань. Методи підготовчого та основного масажу.

Застосування самомасажу на окремих ділянках тіла. Методи та засоби самомасажу в окремих видах спорту.

Практичні заняття

Мета проведення занять: оволодіти практичними навичками і вмінням проведення прийомів реабілітаційного масажу при спортивних травмах і деяких захворювань, самомасажу у спортсменів.

Складання плану масажної процедури після травм і деяких захворювань у спортсменів. Техніка виконання окремих прийомів масажу при забоях, розтягу зв'язок, вивихах суглобів, артритах, артрозах, остеохондрозі хребта, міалгії, міофіброзі, невроміозиті у спортсменів. Проведення сеансу масажу відповідно до практичних ситуацій під час тренування та у період відновлення після травм і деяких захворювань.

Формування навичок проведення самомасажу.

3. 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. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.
4. Руденко Р. Є. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // мат. міжн. симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління» :

- [зб. наук. пр.]. – К., 2018. – Вип. 2. електронний збірник – С. 118 – 121.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
 6. Майерс Томас, Джеймс Эрлз. Фасциальный релиз для структурного баланса. Київ: Форс Україна, 2020. – 320 с

Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
2. 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
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручн.] / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К. : Медицина, 2006. – 288 с.
4. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я / О. І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с
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
6. Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації / Руденко Р. Є., Магльований А. В., Григус І. М., Кунинець О. Б. // Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph. – Riga : Baltija Publishing, 2022. – P. 429–458.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах, демонстрації практичних вмінь та навичок з масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Написання комплексних контрольних завдань.
5. Написання та захист реферату на задану тему.
6. Виконання завдань практичних вмінь та навичок з масажу.

Підсумковий контроль – залік (VII-VIII семестр – денна форма; X семестр – заочна форма навчання).

Залікові вимоги

1. Історичні дані про засновників спортивного масажу.
2. Охарактеризуйте форми спортивного масажу.
3. Назвіть провідних фахівців-науковців спортивного масажу на сучасному етапі.
4. Проаналізуйте основні та допоміжні прийоми спортивного масажу.
5. Які існують види спортивного масажу?
6. Дайте визначення і охарактеризуйте дію загального, часткового, короткочасного масажу.
7. Методи та засоби загального масажу під час занять спортом.
8. Методи та засоби часткового масажу під час занять спортом.
9. Методи та засоби короткочасного масажу під час занять спортом.
10. Методи та засоби локального масажу під час занять спортом.
11. Охарактеризуйте види тренувального масажу, мету, завдання.
12. Охарактеризуйте види попереднього масажу, мету, завдання.
13. Охарактеризуйте види відновного масажу, мету, завдання.
14. Обґрунтуйте поєднання відновного масажу з іншими засобами відновлення.
15. Охарактеризуйте види реабілітаційного масажу, мету, завдання.
16. Охарактеризуйте класифікацію мазей та розтирань, які застосовують під час масажної процедури.
17. Як діють мазі й розтирання на організм під час процедури масажу.
18. Розкрийте зміст відновного масажу у швидко-силових видах спорту.
19. Які існують напрямки планування масажних процедур для відновлення організму спортсмена?
20. Обґрунтуйте з фізіологічної точки зору вплив відновного масажу на організм.
21. Дайте характеристику особливостям застосування спортивного масажу на окремих ділянках тіла.
22. Обґрунтуйте з клініко-фізіологічних позицій послідовність масажованих ділянок тіла під час загального масажу.
23. Обґрунтуйте методику відновного масажу після навантаження малої інтенсивності.
24. Обґрунтуйте методику відновного масажу після навантаження середньої інтенсивності.
25. Обґрунтуйте методику відновного масажу після навантаження великої інтенсивності.

26. Обґрунтуйте методику відновного масажу відповідно до свого виду спорту після навантаження малої інтенсивності.
27. Обґрунтуйте методику відновного масажу відповідно до свого виду спорту після навантаження середньої інтенсивності.
28. Обґрунтуйте методику відновного масажу відповідно до свого виду спорту після навантаження великої інтенсивності.
29. Розкрийте мету, завдання, план відновного масажу для важкоатлетів після навантаження малої інтенсивності.
30. Розкрийте мету, завдання, план відновного масажу для важкоатлетів після навантаження середньої інтенсивності.
31. Розкрийте мету, завдання, план відновного масажу для важкоатлетів після навантаження великої інтенсивності.
32. Розкрийте мету, завдання, план відновного масажу для борців після навантаження різної інтенсивності.
33. Поєднання реабілітаційного масажу з іншими засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.
34. Засоби та методи реабілітаційного масажу при артритих і артрозах.
35. Засоби та методи реабілітаційного масажу при деформуючому артрозі колінного суглобу.
36. Засоби та методи реабілітаційного масажу при деформуючому артрозі кульшового суглобу.
37. Засоби та методи реабілітаційного масажу при остеохондрозі шийного відділу хребта.
38. Засоби та методи реабілітаційного масажу при остеохондрозі грудного відділу хребта.
39. Засоби та методи реабілітаційного масажу при остеохондрозі поперекового відділу хребта.
40. Масаж при розтягу зв'язок у спортсменів.
41. Масаж при вивихах суглобів у спортсменів.
42. Масаж при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів.
43. Самомасаж, мета, завдання, методи застосування.
44. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
45. Застосування самомасажу у попередньому масажі.
46. Застосування самомасажу у тренувальному масажі.
47. Застосування самомасажу у відновному масажі.
48. Застосування самомасажу у реабілітаційному масажі.
49. Застосування самомасажу при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів.
50. Застосування самомасажу при захворюваннях та травмах суглобів у спортсменів.