

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ  
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МАСАЖ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

галузь знань 01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність: 017 фізична культура і спорт  
спеціалізація – фізкультурно-спортивна реабілітація

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту

рівень освіти: Бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації» для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт (спеціалізація фізкультурно-спортивна реабілітація).

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

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

Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації» 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

(підпис)

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

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3			
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 017 фізична культура і спорт (спеціалізація фізкультурно-спортивна реабілітація)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		<b>Семестр</b>	
(назва)			
Загальна кількість годин – 90		7-й	10-й
	<b>Лекції</b>		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: бакалавр	4 год.	8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		42 год.	20 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		44 год.	62 год.
	<b>Індивідуальні завдання: -</b>		
	Вид контролю: залік		

## 2. Мета і завдання навчальної дисципліни

*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:* сформувані 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:** види, форми та засоби спортивного масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на організм людини; техніку виконання основних та додаткових прийомів спортивного масажу; 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.

### **Програма навчальної дисципліни**

Зміст головних розділів роботи за темою модулів:

**Модуль 1. Класифікація та характеристика видів спортивного масажу. Методика спортивного масажу та техніка виконання прийомів у фізкультурно-спортивній реабілітації в окремих видах спорту.**

***Кількість годин на вивчення:***

лекційних – 2 год

практичні заняття – 21 год

самостійна робота-22 год

***Мета:*** ознайомити студентів з основними напрямками підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, спеціалізації «фізкультурно-спортивна реабілітація», основами їх професійної діяльності.

***Завдання:***

1. Проаналізувати зміст курсу, організацію занять по спортивному масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації.

2. Визначити фізіологічний вплив прийомів масажу на організм.

3. Засвоїти практичні навички та удосконалити проведення прийомів масажу під час загального, короткочасного, часткового, локального спортивного масажу.

4. Оволодіти методикою проведення тренувального, попереднього, відновного масажу в окремих видах спорту.

***Теми та короткий зміст лекцій:***

**1. Класифікація та характеристика видів спортивного масажу. Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації окремих видів спорту.**

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.

*Література, використана для написання лекцій*

**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. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
5. 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. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // мат. міжн. симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління" : [зб. наук. пр.]. – К., 2018. – Вип. 2. електронний збірник – С. 118 – 121.
6. 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
7. 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.

### ***Теми та зміст практичних занять***

Мета проведення практичних занять: оволодіння практичними навичками і вмінням проведення прийомів спортивного масажу. Засоби та методи проведення загального, локального та часткового спортивного масажу в окремих видах спорту.

#### *1 практичне заняття (3 год)*

Різновиди спортивного масажу та його виконання в різних видах спорту. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *2 практичне заняття (3 год)*

Засоби та методи попереднього масажу окремих частин тіла для спортсменів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *3 практичне заняття (3 год)*

Засоби та методи тренувального масажу окремих частин тіла для спортсменів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *4 практичне заняття (3 год)*

Засоби та методи відновного масажу окремих частин тіла для спортсменів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *5 практичне заняття (3 год)*

Засоби та методи проведення локального та часткового масажу у попередньому масажі в окремих видах спорту.

#### *6 практичне заняття (3 год)*

Засоби та методи проведення локального та часткового масажу у тренувальному масажі в окремих видах спорту.

#### *7 практичне заняття (3 год)*

Засоби та методи проведення загального, часткового та локального масажу у відновному масажі в окремих видах спорту.

### ***Теми та зміст самостійних робіт***

1. *Різновиди спортивного масажу та їх виконання з урахуванням факторів тренувального та змагального процесів в різних видах спорту.* Студенти вивчають різновиди основних та додаткових прийомів масажу в

різних видах спорту у процесі тренувань та змагань. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу.

2. *Типові методики загального відновного масажу, окремих частин тіла для спортсменів різної статі та віку.* Студенти вивчають різновиди засобів (основні, додаткові прийоми), методів (загальний, частковий, локальний) відновного масажу. Аргументують застосування відновного масажу з урахуванням статі, віку, виду спорту, кваліфікації, фізичного навантаження різної інтенсивності.

3. *Різновиди попереднього спортивного масажу та окремі методики з урахуванням факторів тренувального та змагального процесів в різних періодах річного циклу.* Визначають вплив прийомів масажу на організм спортсменів та мету застосування.

4. *Різновиди тренувального спортивного масажу. Окремі методики з урахуванням факторів тренувального та змагального процесів в різних періодах річного циклу підготовки.* Аналізують різновиди прийомів тренувального масажу та вплив їх на системи організму.

### **Контрольні питання до 1 – го модуля**

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 класифікацію мазей та розтирань, які застосовують під час масажної процедури.
16. Розкрийте зміст відновного масажу у швидкісно-силових видах спорту.



17. Які існують напрямки планування масажних процедур для відновлення організму спортсмена?
18. Обґрунтуйте з фізіологічної точки зору вплив відновного масажу на організм.
19. Дайте характеристику особливостям застосування спортивного масажу на окремих ділянках тіла.
20. Обґрунтуйте з клініко-фізіологічних позицій послідовність масажованих ділянок тіла під час загального масажу.
21. Обґрунтуйте методику відновного масажу після навантаження малої інтенсивності.
22. Обґрунтуйте методику відновного масажу після навантаження середньої інтенсивності.
23. Обґрунтуйте методику відновного масажу після навантаження великої інтенсивності.
24. Обґрунтуйте методику відновного масажу відповідно до свого виду спорту після навантаження малої інтенсивності.
25. Обґрунтуйте методику відновного масажу відповідно до свого виду спорту після навантаження середньої інтенсивності.
26. Обґрунтуйте методику відновного масажу відповідно до свого виду спорту після навантаження великої інтенсивності.
27. Розкрийте мету, завдання, план відновного масажу для важкоатлетів після навантаження малої інтенсивності.
28. Розкрийте мету, завдання, план відновного масажу для важкоатлетів після навантаження середньої інтенсивності.
29. Розкрийте мету, завдання, план відновного масажу для важкоатлетів після навантаження великої інтенсивності.
30. Розкрийте мету, завдання, план відновного масажу для борців після навантаження різної інтенсивності.

### ***Види контролю за темою***

Опитування (відповідь чи доповнення 0-5 балів).

Контрольна робота (0-5).

Оволодіння практичними навичками: методи та техніка виконання основних та додаткових прийомів масажу на різних ділянках тіла (0-30 балів).

Перевірка конспектів та практичних навичок самопідготовки (0-10 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 50 балів.

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

***Кількість годин на вивчення:***

лекційних – 2 години

практичні заняття – 21 годин

самостійна робота – 22 годин

***Мета:*** з'ясувати дані про засоби та методи застосування реабілітаційного масажу після травм і деяких захворювань у спортсменів. Вивчити застосування самомасажу.

***Завдання:***

1. Оволодіти знаннями про застосування реабілітаційного масажу після травм і деяких захворювань у спортсменів.

2. Вивчити принципи поєднанням масажної процедури з іншими засобами відновлення.

3. Оволодіти практичними навичками застосування реабілітаційного масажу та самомасажу.

***Теми та короткий зміст лекцій:***

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

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.

### ***Література, використана для написання лекцій***

#### **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. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

5. 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. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // мат. міжн. симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління" : [зб. наук. пр.]. – К., 2018. – Вип. 2. електронний збірник – С. 118 – 121.
6. 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
7. 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.

#### ***Теми та зміст практичних занять***

Мета проведення практичних занять: оволодіння практичними навичками і вмінням проведення прийомів реабілітаційного масажу. Засоби та методи реабілітаційного масажу після травм і деяких захворювань у спортсменів.

##### *8 практичне заняття (3 год)*

*Масаж при забоях.* Засоби та методи реабілітаційного масажу при незначних, легких, поодиноких, множинних, тяжких забоях. Методи дренажного та основного масажу. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

##### *9 практичне заняття (3 год)*

*Масаж при розтягу зв'язок.* Засоби та методи реабілітаційного масажу при розтягу/розривах зв'язок. Засоби та методи дренажного та основного масажу. Практичне засвоєння прийомів масажу після розтягу зв'язок верхніх,

нижніх кінцівок. Методи масажу після розриву зв'язок (лікарняний, після лікарняний період). Поєднання реабілітаційного масажу з іншими засобами фізкультурно-спортивної реабілітації (фізичними вправами (активними, пасивними, активно-пасивними), гідрокінезотерапією). Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *10 практичне заняття (3 год)*

*Масаж при вивихах суглобів.* Засоби та методи реабілітаційного масажу після травматичних вивихів, підвивихів. Техніка виконання прийомів дренажного та основного масажу. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *11 практичне заняття (3 год)*

*Масаж при артритах, артрозах у спортсменів.* Засоби та методи реабілітаційного масажу при артритах, артрозах у спортсменів. Практичне засвоєння прийомів. Особливості застосування прийомів реабілітаційного масажу окремих видах спорту. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *12 практичне заняття (3 год)*

*Масаж при остеохондрозі хребта у спортсменів.* Засоби та методи реабілітаційного масажу при остеохондрозі. Практичне засвоєння прийомів. Особливості застосування прийомів реабілітаційного масажу при остеохондрозі хребта шийного, грудного, поперекового відділів в окремих видах спорту. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *13 практичне заняття (3 год)*

*Масаж при міалгії, міофіброзі, невроміозиті у спортсменів.* Засоби та методи реабілітаційного масажу при міалгії, міофіброзі, невроміозиті. Практичне засвоєння прийомів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *14 практичне заняття (3 год)*

*Самомасаж.* Застосування самомасажу на окремих ділянках тіла (вихідні положення, час застосування, поєднання з іншими засобами відновлення). Методи та засоби самомасажу в окремих видах спорту. Методи самомасажу при травмах у спортсменів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### ***Теми та зміст самостійних робіт***

1. *Самомасаж під час тренувань і змагань в обраному виді спорту.* Студенти вивчають різновиди основних та додаткових прийомів масажу в різних видах спорту у процесі тренувань та змагань. Принципи поєднання

основних та додаткових прийомів масажу. Самомасаж у попередньому, тренувальному, відновному масажі.

2. *Реабілітаційний масаж при травмах колінного суглобу.* Аналізують причини травми, складають план масажної процедури, підводять підсумки проведених процедур масажу.

3. *Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм.* Вивчають методи досліджень стану систем організму після застосування прийомів масажної процедури (за оглядом літературних джерел).

### **Контрольні питання до 2 – го модуля**

1. Як діють мазі й розтирання на організм під час процедури масажу?
2. Поєднання реабілітаційного масажу з іншими засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.
3. Засоби та методи реабілітаційного масажу при артритах і артрозах.
4. Засоби та методи реабілітаційного масажу при деформуючому артрозі колінного суглобу.
5. Засоби та методи реабілітаційного масажу при деформуючому артрозі кульшового суглобу.
6. Засоби та методи реабілітаційного масажу при остеохондрозі шийного відділу хребта.
7. Засоби та методи реабілітаційного масажу при остеохондрозі грудного відділу хребта.
8. Засоби та методи реабілітаційного масажу при остеохондрозі поперекового відділу хребта.
9. Масаж при розтягу зв'язок у спортсменів.
10. Масаж при вивихах суглобів у спортсменів.
11. Масаж при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів.
12. Самомасаж, мета, завдання, методи застосування.
13. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
14. Застосування самомасажу у попередньому масажі.
15. Застосування самомасажу у тренувальному масажі.
16. Застосування самомасажу у відновному масажі.
17. Застосування самомасажу у реабілітаційному масажі.
18. Застосування самомасажу при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів.
19. Застосування самомасажу при захворюваннях та травмах суглобів у спортсменів.
20. Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм.

#### 4. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

Матеріали самопідготовки.

Самостійні роботи:

- Які існують види спортивного масажу?
- Дайте визначення і охарактеризуйте дію загального, часткового, короткочасного масажу.
- Обґрунтуйте методику відновного масажу відповідно до свого виду спорту після навантаження різної інтенсивності.
- Практичні навички: масаж та самомасаж при травмах ОРА в обраному виді спорту.

##### **Види контролю за темою**

Оволодіння практичними навичками: методи та техніка виконання основних та додаткових прийомів масажу на різних ділянках тіла (0-30 балів).

Відповіді на тестові завдання (0-20 балів): 20 запитань, кожна вірна відповідь – 1 бал.

Максимальна сума балів за модуль – 50 балів.

#### 5. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**6. Залікові вимоги з дисципліни «Масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації» для студентів 4 курсу факультету фізичної культури і спорту**

спеціальність: 017 фізична культура і спорт;  
спеціалізація – фізкультурно-спортивна реабілітація

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 артритах 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 при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів.
49. Застосування самомасажу при захворюваннях та травмах суглобів у спортсменів.
50. Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм.

## 7. Методичне забезпечення

*Проведення практичних занять з масажу у формі «рольової гри».*

Студенти виступають у ролі фахівця з масажу та масажованого.

1. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
2. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.
3. Тексти лекцій.
4. Методичні вказівки до практичних занять.
5. Презентації.

### 1 модуль

#### *1 практичне заняття*

Різновиди спортивного масажу та його виконання в різних видах спорту. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *2 практичне заняття*

Засоби та методи попереднього масажу окремих частин тіла для спортсменів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *3 практичне заняття*

Засоби та методи тренувального масажу окремих частин тіла для спортсменів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *4 практичне заняття*

Засоби та методи відновного масажу окремих частин тіла для спортсменів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

#### *5 практичне заняття*

Засоби та методи проведення локального та часткового масажу у попередньому масажі в окремих видах спорту.

*6 практичне заняття*

Засоби та методи проведення локального та часткового масажу у тренувальному масажі в окремих видах спорту.

*7 практичне заняття*

Засоби та методи проведення загального, часткового та локального масажу у відновному масажі в окремих видах спорту.

## 2 модуль

*8 практичне заняття*

Масаж при забоях. Засоби та методи реабілітаційного масажу при незначних, легких, поодиноких, множинних, тяжких забоях. Методи дренажного та основного масажу. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

*9 практичне заняття*

Масаж при розтягу зв'язок. Засоби та методи реабілітаційного масажу при розтягу/розривах зв'язок. Засоби та методи дренажного та основного масажу. Практичне засвоєння прийомів масажу після розтягу зв'язок верхніх, нижніх кінцівок. Методи масажу після розриву зв'язок (лікарняний, після лікарняний період). Поєднання реабілітаційного масажу з іншими засобами фізкультурно-спортивної реабілітації (фізичними вправами (активними, пасивними, активно-пасивними), гідрокінезотерапією). Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

*10 практичне заняття*

Масаж при вивихах суглобів. Засоби та методи реабілітаційного масажу після травматичних вивихів, підвивихів. Техніка виконання прийомів дренажного та основного масажу. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

*11 практичне заняття*

Масаж при артритях, артрозах у спортсменів. Засоби та методи реабілітаційного масажу при артритях, артрозах у спортсменів. Практичне засвоєння прийомів. Особливості застосування прийомів реабілітаційного масажу окремих видах спорту. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

*12 практичне заняття*

Масаж при остеохондрозі хребта у спортсменів. Засоби та методи реабілітаційного масажу при остеохондрозі. Практичне засвоєння прийомів. Особливості застосування прийомів реабілітаційного масажу при остеохондрозі хребта шийного, грудного, поперекового відділів в окремих

видах спорту. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

### *13 практичне заняття*

Масаж при міалгії, міофіброзі, невроміозиті у спортсменів. Засоби та методи реабілітаційного масажу при міалгії, міофіброзі, невроміозиті. Практичне засвоєння прийомів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

### *14 практичне заняття*

Самомасаж. Застосування самомасажу на окремих ділянках тіла (вихідні положення, час застосування, поєднання з іншими засобами відновлення). Методи та засоби самомасажу в окремих видах спорту. Методи самомасажу при травмах у спортсменів. Обговорення можливих помилок під час практичного застосування.

## **8. 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. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
5. Майерс Томас, Джеймс Эрлз. Фасциальный релиз для структурного баланса. Київ: Форс Україна, 2020. – 320 с
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.

### **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. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // мат. міжн. симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління" : [зб. наук. пр.]. – К., 2018. – Вип. 2. електронний збірник – С. 118 – 121.
  6. 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