

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри  
спортивної медицини, здоров'я людини  
„29” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф

Шиян О. І.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ**  
**«МАСАЖ»**

галузь знань 01 Освіта

для студентів 5 курсу факультету ПД та ЗО  
017 «Фізична культура і спорт»  
кваліфікація – бакалавр фізичної культури і спорту

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з навчальної  
дисципліни «МАСАЖ» розробив:

к.н. фіз. вих., доцент

Р. Є. Руденко

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №1

для проведення практичного заняття (групового, яке проводиться у формі «рольової гри», час проведення заняття – 2 год.)

з навчальної дисципліни «МАСАЖ»

**Тема:** Фізіологічна дія прийомів погладження. Методи та техніка виконання прийомів погладження на окремих частинах тіла.

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

Удосконалити методи 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 розподіл часу за питаннями:**

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

1. Пояснення методів та техніки виконання прийомів погладження з обґрунтуванням їх фізіологічного впливу на системи організму – 40 хв.

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

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

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

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

**Завдання для самостійного опрацювання:**

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

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №2

для проведення практичного заняття (групового, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.)

з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

**Тема:** Фізіологічна дія прийомів витискання. Методи 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 методи виконання прийомів витискання на окремих ділянках тіла.

Удосконалити методи 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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять: методи та техніка виконання прийомів погладжування, визначення ролі прийому витискання у сеансі масажної процедури – 10 хв.

1. Пояснення методів 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.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

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

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №3

для проведення практичного заняття (групового, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.)

з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів техніці виконання прийомів розминання: охоплюючі - ординарне; подвійний гриф; подвійне кільцеве; продольне; подвійне ординарне; давлячи: фалангами зігнутих пальців; основою долоні; гребенем кулака; подушечками пальців; однією рукою; двома руками. Обґрунтувати методи виконання прийомів розминання на окремих ділянках тіла.

Удосконалити методи 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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять: методи 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.

**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.

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №4

для проведення практичного заняття (групового, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

**Тема:** Фізіологічна дія прийомів розтирання. Методи 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 методи 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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять: методи та техніка виконання прийомів погладжування, 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.

**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.

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №5

для проведення практичного заняття (групового, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.)

з навчальної дисципліни **МАСАЖ**

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

Для студентів 4 курсу за спеціальністю “олімпійський та професійний спорт”

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

Удосконалити методи 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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять: методи та техніка виконання прийомів погладжування, 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. Різновиди 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.

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №6

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.)

з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

**Тема:** Частковий масаж. Методи 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 методи 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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять: методи 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 методи 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.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

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

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА №7

для проведення практичного заняття (групового, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.)

з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

**Тема:** Частковий масаж у спортивній практиці. Методи застосування масажу на грудній клітці, нижніх кінцівках (передня поверхня), животі. Основні завдання, які вирішуються під час масажу грудної клітки, нижніх кінцівок (передня поверхня), животі.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методам застосування прийомів самомасажу (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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять: методи застосування масажу на шиї, верхніх кінцівках, сідницях, нижніх кінцівках (задня поверхня). Методи та техніка виконання прийомів погладжування, 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 грудній клітці, нижніх кінцівках (передня поверхня), животі. Час, який відводиться на масаж цих ділянок у сеансі часткового та загального масажу. Особливості методів масажу. Масаж на грудній клітині, нижніх кінцівках (передня поверхня), животі у спортивній практиці та в оздоровчому масажі – 40 хв.

2. Студенти вивчають методи 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 методи 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.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Основи точкового масажу.
2. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №8

для проведення практичного заняття (групового, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

**Тема:** Загальний масаж. Методи 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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять: методи застосування масажу на окремих частинах тіла, окреслення методичних особливостей, задач, часу проведення масажної процедури. Методи та техніка виконання прийомів погладження, 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. – 20 хв.

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

3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей – 35 хв.

4. Написання контрольної роботи 1 модуля – 20 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.

**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.

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## ДОДАТОК

до методичних рекомендацій №8. Теми контрольних робіт

### 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.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №9

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.)

з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методам 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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять: методи застосування оздоровчого (гігієнічного) масажу. Визначення основних та додаткових завдань, що вирішуються під час проведення оздоровчого масажу. Особливості методів застосування оздоровчого масажу, окреслення методичних особливостей, задач, часу проведення масажної процедури. Методи та техніка виконання прийомів масажу на окремих ділянках тіла оздоровчому масажі – 10 хв.

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

**Завдання для самостійного опрацювання:**

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

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

## МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА №10

для проведення практичного заняття (групового, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 2 год.)

з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

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

Удосконалити методи 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:** оцінка практичних навичок попередніх практичних занять та лекційного матеріалу, який присвячений вивченню методів оздоровчого масажу, ознайомлення з методами самомасажу – 10 хв.

1. Різновиди методів самомасажу. Визначити особливості методів самомасажу. – 40 хв.

2. Студенти вивчають методи 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 методіку самомасажу залежно від поставлених завдань – 35 хв.

4. Написання контрольної роботи 2 модуля – 20 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.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

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

**Навчальна 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. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.

**ДОДАТОК**  
**до методичних рекомендацій №10**  
**теми контрольних робіт**  
**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. Методи 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 методів проведення сеансу самомасажу під час занять спортом.



#### ВАРІАНТ 10

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

#### ВАРІАНТ 11

1. Методи 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. Методи застосування вібраційного масажу.

#### ВАРІАНТ 14

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