

Дидактичне забезпечення самостійної роботи

з навчальної дисципліни

„МАСАЖ”

**Спеціальність 017 „Фізична культура і спорт”
кваліфікація – бакалавр фізичної культури та спорту**

канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. © Руденко Р. Є.

МОДУЛЬ 1

**Тема: Вступ в дисципліну “Масаж”. Системи, форми та методи масажу.
Фізіологічні основи масажу.**

Теоретичні заняття

Проаналізувати зміст курсу, організація занять по масажу. Історія розвитку масажу. Поняття про системи масажу: східна, шведська, фінська, сучасна. Гігієнічні основи масажу. Покази та протипокази до застосування масажу. Фізіологічний вплив прийомів масажу на стан серцево-судинної, дихальної систем організму. Фізіологічний вплив масажу на стан центральної та периферичної нервової системи.

Характеристика окремих масажних прийомів (основних прийомів масажу: погладжування, витискання, розминання, розтирання; додаткових прийомів масажу: ударні прийоми, струшування, потрушування, активні та пасивні рухи, валяння, вібрація). Методика проведення загального, короткочасного, часткового та локального класичного масажу. Визначити вплив масажних прийомів на системи організму.

Практичні заняття

Мета проведення занять: оволодіння практичними навичками і вмінням проведення прийомів масажу (загального, короткочасного, часткового, локального).

Погладжування. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. Основні прийоми погладжування: прямолінійне, зигзагоподібне, колове, поперемінне, комбіноване, однією рукою, двома руками, концентричне. Особливості прийому погладжування на різних частин тіла. Можливі помилки.

Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. Основні прийоми: ребром долоні; поперечне; однією рукою; двома

руками; обхватом; подушечками пальців. Особливості прийомів витискання на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка і методика розминання. Основні прийоми:

- охоплюючі: ординарне; подвійний гриф; подвійне кільцеве; продольне; подвійне ординарне;
- давлячі: фалангами зігнутих пальців; основою долоні; гребенем кулака; подушечками пальців; однією рукою; двома руками.

Особливості прийомів розминання на окремих частин тіла. Можливі помилки.

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 прийомів розтирання на окремих частинах тіла. Можливі помилки.

Допоміжні прийоми.

I. Ударні прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рубання, поколочування, поплескування. Особливості проведення ударних прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

II. Струшуючі прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення, різновиди прийому: потрушування, струшування, валяння. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

III. Ручна вібрація: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Різновидності вібрації: пряма, лабільна, стабільна. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

IV Рухи: поняття про рухи, техніка і методика проведення, різновидності рухів: пасивні, активні, рух з опором. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

Методика та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла. Час проведення масажної процедури на окремих ділянках тіла під час часткового, локального та загального масажу. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу.

Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок. Час проведення масажу на окремих ділянках тіла у загальному масажі. Покази та протипокази до проведення загального масажу.

МОДУЛЬ 2

Тема 2. Методики та техніка проведення гігієнічного (оздоровчого масажу), самомасажу.

Теоретичні заняття

Мета, завдання та послідовність оздоровчого (гігієнічного) масажу. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. Окремі елементи застосування самомасажу. Методика застосування масажу та самомасажу після фізичного та розумового навантаження.

Практичні заняття

Оздоровчий масаж. Поняття про сеанс оздоровчого масажу. Методика проведення сеансу оздоровчого масажу. Методи проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. Практичне засвоєння навичок проведення оздоровчого масажу.

Самомасаж. Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла. Практичне застосування прийомів самомасажу після розумових та фізичних навантажень, визначення мети та завдань масажної процедури.

Рекомендована література

Основна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
3. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 296 с. – ISBN 966-7133-41
4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
5. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
6. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

7. Антонов В. С. Классический массаж: полная энциклопедия. – Москва : Калипсо, 1998. – 381 с.
8. Васичкин В. И. Методики массажа: 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
9. Вейцман В. В. Массаж. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
10. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1.
11. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
12. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
13. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2006. – 288 с.
14. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

15. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh_pokazhchyk.pdf
16. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf
17. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchyk.pdf