

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри  
спортивної медицини, здоров'я людини  
„29” серпня 2019 р. протокол № 1

Зав. каф.

Будзин В. Р.

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

галузь знань 01 Освіта

спеціальність: 014 середня освіта (фізична культура)  
кваліфікація – бакалавр фізичної культури

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, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри», час проведення заняття – 4 год.)

з навчальної дисципліни «МАСАЖ»

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

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

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

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

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

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

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

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

**Завдання для самостійного опрацювання:**

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

**Навчальна література:**

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

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №2

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Навчальна література:**

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №3

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

#### МАСАЖ

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Завдання для самостійного опрацювання:

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

#### Навчальна література:

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. –

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №4

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів техніці виконання прийомів розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Характеристика прийомів: прямолінійне, зигзагоподібне, спіралеподібне, колоподібне, штрихове. Техніка і методика розтирання: ребром долоні, фалангами зігнутих пальців, гребенем кулака, подушечками пальців, щипцеподібне, основою долоні. Особливості розтирання окремих частин тіла.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Навчальна література:**

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. –

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №5

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

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

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

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

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика та техніка виконання прийомів 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, поколючування, поплескування. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Обґрунтувати розподіл додаткових прийомів масажу залежно від завдань масажної процедури.

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

**Навчальна література:**

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. : Сплاین, 2013. – 304 с.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. –

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №6

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Навчальна література:**

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. –



## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №7

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

**Тема:** Частковий масаж. Методика застосування масажу на грудній клітці, верхніх кінцівках, нижніх кінцівках (передня поверхня), животі. Основні завдання, які вирішуються під час масажу визначених ділянок тіла.

**Навчальні та виховні цілі:** навчити студентів методиці застосування прийомів масажу (основних та додаткових) на грудній клітці, верхніх кінцівках, нижніх кінцівках (передня поверхня), животі.

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

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

**Вступ:** повторення матеріалу попередніх практичних занять: методика та техніка виконання прийомів масажу на спині, шиї, верхніх кінцівках, сідницях, нижніх кінцівках – 10 хв.

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

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

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

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

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

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

1. Змашуючи засоби, які використовують під час виконання часткового масажу.
2. Застосування апаратних методів масажу у частковому масажі.
3. Проаналізувати помилки, які були зазначені під час практичного заняття.

#### **Навчальна література:**

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. –

## ДОДАТОК

### до методичних рекомендацій №7

Теми контрольних робіт до 1 модуля

#### ВАРІАНТ 1

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

#### ВАРІАНТ 2

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

#### ВАРІАНТ 3

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

#### ВАРІАНТ 4

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

#### ВАРІАНТ 5

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

#### ВАРІАНТ 6

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

#### ВАРІАНТ 7

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

#### ВАРІАНТ 8

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

#### ВАРІАНТ 9

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

#### ВАРІАНТ 10

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

#### ВАРІАНТ 11

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

#### ВАРІАНТ 12

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

## ВАРІАНТ 13

1. Основні та додаткові прийоми масажу.
2. Масаж хребта, які застосовуються прийоми, особливості.

## ВАРІАНТ 14

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

## ВАРІАНТ 15

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

## ВАРІАНТ 16

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

## ВАРІАНТ 17

1. Основи мануальної терапії.
- 2.. Масаж суглобів.

## ВАРІАНТ 18

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

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №8

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.)

з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

**Тема:** Гігієнічний масаж. Методика та техніка виконання гігієнічного масажу у методиці фізичного виховання. Основні завдання, які вирішуються під час гігієнічного масажу.

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

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

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

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

1. Визначення особливостей масажу окремих ділянок тіла під час оздоровчого масажу. Визначення впливу оздоровчого масажу на функціональний стан систем організму. Методичні особливості оздоровчого масажу для учнів різних вікових груп – 40 хв.

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

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

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

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

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

1. Методика оздоровчого масажу залежно від фізичної підготовленості спортсменів.

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

#### **Навчальна література:**

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. –

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №9

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

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

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

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

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

1. Різновиди методик самомасажу. Визначити особливості методик самомасажу – 40 хв.
2. Студенти вивчають методики самомасажу. Виконують прийоми самомасажу з різних вихідних положень з застосуванням основних та додаткових прийомів масажу. Ознайомлюються з застосуванням масажних пристосувань у сеансі самомасажу. Аналізують послідовність масуючих ділянок та час, який відводиться на масаж кожної ділянки – 35 хв.
3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику самомасажу залежно від поставлених завдань – 35 хв.

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

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

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

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

#### **Навчальна література:**

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. –

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №9

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Навчальна література:**

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. –

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №10

для проведення практичного заняття (групового, методичного, яке проводиться у формі «рольової гри» час проведення заняття – 4 год.) з навчальної дисципліни

### МАСАЖ

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Завдання для самостійного опрацювання:

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

#### Навчальна література:

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. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с. Розділ 6, стор.355-367.
3. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. –

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ №11

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 методики застосування оздоровчого масажу, елементи самомасажу.

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

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

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

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

1. Визначення особливостей методики оздоровчого масажу з елементами самомасажу. Вивчення методик оздоровчого самомасажу – 40 хв.

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

3. Студенти міняються за виконанням своїх ролей і вивчають методику оздоровчого (гігієнічного) самомасажу – 35 хв.

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

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

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

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

#### **Навчальна література:**

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.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. –



**ДОДАТОК**  
**до практичного заняття №11**  
**теми контрольних робіт 2 модуля**

**ВАРІАНТ 1**

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

**ВАРІАНТ 2**

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

**ВАРІАНТ 3**

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

**ВАРІАНТ 4**

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

**ВАРІАНТ 5**

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

**ВАРІАНТ 6**

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

**ВАРІАНТ 7**

1. Особливості заспокоюючого та тонізуючого масажу.
2. Методика проведення оздоровчого масажу.

**ВАРІАНТ 8**

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

**ВАРІАНТ 9**

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

**ВАРІАНТ 10**

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

**ВАРІАНТ 11**

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

**ВАРІАНТ 12**

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

**ВАРІАНТ 13**

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

**ВАРІАНТ 14**

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