

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕЖРАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивної медицини та здоров'я людини

Семінар-доповідь (повідомлення)

до Лекції № 2

для студентів 4 курсу за освітньою програмою 014 «Середня освіта», перший
(бакалаврський) рівень вищої освіти, кваліфікація – бакалавр
(за предметною спеціалізацією «Фізична культура»)

Розроб. доц. Руденко Р. Є.

План заняття

Зміст розділів для вивчення

1. Гігієнічний масаж як засіб фізичного вдосконалення особистості.
2. Методики загального та часткового оздоровчого масажу.
3. Методика виконання самомасажу з оздоровчою метою та під час тренувань.

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

ЗАВДАННЯ З КУРСУ

?

1. *Підготувати реферат на 6-8 сторінок А-4.*

Реферати, що не відповідають вимогам до їх написання розглядатися не будуть. Однакові реферати за змістом не зараховуються жодному студенту.

Теми рефератів

1. Системи масажу у сучасному їх трактуванні.
2. Вплив масажу на обмін речовин. Методика масажу для осіб з надлишковою масою тіла.
3. Апаратні методи масажу.

Оцінювання реферату: до 5 балів

2. Самостійно опрацювати і дати відповіді на запитання (1 сторінка А-4 на кожне запитання)

Роботи, що не відповідають вимогам до їх написання розглядатися не будуть. Однакові роботи за змістом не зараховуються жодному студенту.

?

1. Охарактеризуйте види масажу.
2. Які існують форми масажу? Обґрунтуйте їх фізіологічну дію.
3. Охарактеризуйте засоби масажу.
4. Охарактеризуйте визначення систем масажу.
5. Охарактеризуйте східну систему масажу.
6. Охарактеризуйте шведську систему масажу.
7. Охарактеризуйте фінську систему масажу.
8. Сегментарно-рефлекторний масаж: мета, завдання, різновиди прийомів.
9. У чому полягають завдання гігієнічного (оздоровчого) масажу?
10. У чому полягають завдання спортивного масажу?
11. Охарактеризуйте визначення класичного масажу.
12. У чому полягають завдання і які існують апаратні методи масажу?
13. Обґрунтуйте фізіологічний вплив вібраційного масажу.
14. Охарактеризуйте групи вібраційних апаратів.
15. Охарактеризуйте методіку комбінованого масажу (масаж руками, вібраційний).

16. Обґрунтуйте фізіологічний вплив пневмомасажу.
17. Охарактеризуйте методику пневмомасажу.
18. Які ви знаєте види гідромасажу?
19. Чим зумовлюється ефективність гідромасажу?
20. Обґрунтуйте фізіологічний вплив гідромасажу.
21. Охарактеризуйте сутність та завдання комбінованого масажу під водою.
22. Які різновиди прийомів масажу застосовують під час комбінованого масажу під водою?
23. Показання та протипоказання до застосування апаратних методів масажу.
24. Види прийомів самомасажу залежно від мети, завдань та виду.
25. Визначити вихідні положення під час самомасажу верхніх кінцівок.
26. Визначити вихідні положення під час самомасажу нижніх кінцівок.
27. Визначити вихідні положення під час самомасажу спини.
28. Визначити вихідні положення під час самомасажу грудної клітки
29. Визначити вихідні положення під час самомасажу ділянки попереку.
30. Визначити вихідні положення під час самомасажу ділянки таза.
31. Визначити вихідні положення під час самомасажу м'язів живота.
32. Охарактеризувати методику самомасажу ділянки очей.
33. Охарактеризувати методику самомасажу волосяної частини голови.
34. Які види мазей та розтирань використовують під час самомасажу?

Оцінювання роботи: до 20 балів

Рекомендована література

Основна:

1. 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.
2. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. – Львів, 2006. – 327 с.
3. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.

4. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Л. Турчак. – Кіровоград, 2004. – 336 с.
6. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-ге, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
3. ЛФК и массаж в раннем послеоперационном периоде при хирургическом лечении туберкулеза и других заболеваний / В. Ф. Коваленченко, В. Н. Мухин [и др.] // Український пульмонологічний журнал. – 2008. - № 3(61). – С. 135–136.
4. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
6. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
7. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
8. Руденко Р. Відновний масаж у передзмагальному мезоциклі швидкісно-силових видів спорту та одноборствах / Романна Руденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 3. – С. 253 – 258.
9. Руденко Р. Вплив авторської методики відновлювального масажу на підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів силових видів спорту / Романна Руденко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 6. – С. 119–120.
10. Руденко Р. Є. Вплив відновного масажу на термотопографію шкіри окремих частин тіла кваліфікованих важкоатлетів / Руденко Р. Є. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків, 2004. - № 9. – С. 59–63.

11. Руденко Р. Є. Вплив локального відновного масажу на функціональний стан м'язів кваліфікованих борців та важкоатлетів / Руденко Р. Є. // Актуальні проблеми юнацького спорту : зб. наук. пр. за матеріалами III Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2005. – С. 187–189.
12. Руденко Р. Є. Дисципліна "масаж" у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту / Р. Є. Руденко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112(2). – С. 242–244.
13. Руденко Р. Є. Значення процедури з масажу у фізичній терапії жінок з спланхноптозом / Романна Руденко, Андрій Соломонко // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. X Міжнар. наук.-практ. міжнар. конф. – Харків, 2019. – С. 74–78.
14. Руденко Р. Корекційний масаж для спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу / Романна Руденко, Ганна Міщишина // Актуальні проблеми сучасного масажу : матеріали VIII Міжнар. наук.–практ. конф. – Харків, 2017. – С. 93–97.
15. Руденко Р. Коррекционный массаж для спортсменов с ограниченными физическими возможностями / Романна Руденко // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Международ. науч.-практ. конф. – Минск, 2014. – С. 79–80.
16. Руденко Р. Є. Масаж у фізичній терапії осіб з неврозами / Романна Руденко, Андрій Соломонко // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. X наук.-практ. міжнар. конф. – Харків, 2019. – С. 70–77.
17. Руденко Р. Масаж у фізичній терапії осіб після артроскопії з приводу розриву хрестоподібної зв'язки / Романна Руденко, Дмитро Левадний // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Харків, 2020. – С. 70–74.
18. Руденко Р. Є. Масаж як засіб фізичної реабілітації дітей з порушенням функції зорового аналізатора / Руденко Р. Є., Мисечко Б. І. // Актуальні питання сучасного масажу : IX Міжнар. наук.-практ. конф. : зб. ст. – Харків, 2018. – С. 55–59.
19. Руденко Р. Методологічні аспекти викладання дисципліни «Масаж» у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту з урахуванням освітньо-кваліфікаційного рівня студентів / Романна Руденко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 1. – С. 332–337.
20. Руденко Р. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали міжнар. симп. : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 2. – С. 118–121.

21. Руденко Р. Оптимізація процесу фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю засобами масажу / Руденко Р., Магльований А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 4(98). – С. 138–141.
22. Руденко Р. Реабілітаційний масаж для спортсменів з порушенням функції слухового аналізатора / Романна Руденко, Павло Семен // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Харків, 2020. – С. 75–81.
23. Руденко Р. Самомасаж для жінок 30–34 років під час занять оздоровчим фітнесом / Романна Руденко, Вікторія Зінько // Актуальні проблеми сучасного масажу : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 90–93.
24. Руденко Р. Теоретичний аналіз змісту підготовки фахівців фізичної реабілітації із навчальної дисципліни «Масаж» / Романна Руденко // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 135 – 136.
25. Руденко Р. Удосконалення методики викладання дисципліни „Масаж” у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту, враховуючи напрямок спеціальності / Романна Руденко // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы IV Международ. науч.-практ. конф. – Донецк, 2010. – С. 177 – 180.
26. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
27. Rudenko R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Romanna Rudenko // Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference : Brdo pri Kranju. – Slovenia, 2013. – S 47–52.
28. Rudenko R. Massage for Disabled Athletes / Rudenko Romanna, Mahlovanyu Anatoliy, Mukhin Volodymyr // American Journal of Science and Technologies. – 2016. – Vol. 3, N 1(21). – P. 699–705.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/365>