

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

**Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ МАСАЖУ**

галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальність – 017 Фізична культура і спорт  
ОПП: Фізкультурно-спортивна реабілітація

факультет фізичної культури і спорту

рівень освіти – бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи масажу» для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

VI с. (денна форма навчання); VIII с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Руденко Р. Є.

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи масажу» затверджена на засіданні кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

Протокол від “27”серпня 2021 року № 1

Завідувач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

(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	Бакалавр		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 017 – Фізична культура і спорт; спеціалізація «Фізкультурно-спортивна реабілітація»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів 2		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		6-й	
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: бакалавр	12	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		18	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		60	
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
Вид контролю: залік			

## **2. Мета і завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи масажу» є формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів класичного масажу, проведення оздоровчого масажу з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних вчених та світової практики.

Завдання навчальної дисципліни:

1. *Методичні:* проаналізувати існуючі методики масажу та визначити основні та додаткові прийоми у системі оздоровчих заходів; засвоїти методику складання плану масажної процедури.
2. *Пізнавальні:* сформувані науково-обґрунтовані сучасні підходи до застосування оздоровчого (гігієнічного) масажу: у загальній системі оздоровлення; у сполученні з методами загартування; самомасаж в сполученні з ранково-гігієнічною гімнастикою; основні та додаткові прийоми масажу в сполученні з гідропроцедурами.
3. *Практичні:* навчити студентів застосувати основні та додаткові прийоми класичного, оздоровчого масажу: на окремих ділянках тіла; у загальному, короткочасному, частковому, локальному масажі; в проведенні самомасажу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:** історію виникнення масажу; види, форми та засоби масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на організм людини; техніку проведення основних та додаткових прийомів масажу; методи проведення часткового, локального та загального класичного масажу; покази та протипокази до застосування масажної процедури.

**Вміти:** застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла; проводити частковий, локальний та загальний масаж; застосовувати основні та додаткові прийоми масажу відповідно до форми масажу; володіти методами та технікою виконання прийомів масажу; володіти методами самомасажу.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Зміст головних розділів роботи за темою модулів:

**Модуль 1. Вступ в дисципліну “Масаж”. Методи та техніка виконання основних та додаткових прийомів масажу.**

**Кількість годин на вивчення:**

лекційних – 6 годин

практичні заняття – 10 годин

самостійна робота – 30 годин

**Мета:** Оволодіти знаннями про предмет, об'єкт, методи масажу, різновиди основних та додаткових прийомів масажу та виконання їх під час проведення загального, локального та часткового масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити та проаналізувати дані про предмет, об'єкт та методи масажу.
2. Визначити фізіологічний вплив прийомів масажу на організм.
3. Засвоїти різновиди основних та додаткових прийомів масажу.
4. Оволодіти технікою виконання основних та додаткових прийомів масажу під час виконання загального, локального та часткового масажу.

**Теми та короткий зміст лекцій:**

**Лекція 1. «Вступ» в дисципліну «Основи масажу». Фізіологічні вплив масажу на організм».**

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 масажу на стан серцево-судинної, дихальної

систем організму. Фізіологічний вплив масажу на стан центральної та периферичної нервової системи. Механізми передачі нервового збудження через численні нервові закінчення шкіри, м'язів, сухожилів до центральної нервової системи (ЦНС) — кори головного мозку. Вплив прийомів масажу на тканини, збудження екстро-і механорецепторів, перетворення механічної енергії на сигнали — інформацію для нервових центрів. Масажні маніпуляції енергія нервового збудження, що є початковою ланкою в ряді нервово-рефлекторних реакцій механізму дії масажу на організм. Характеристика окремих масажних прийомів (основних прийомів масажу: погладжування, витискання, розминання, розтирання; додаткові прийоми масажу: ударні прийоми, струшування, потрушування, активні та пасивні рухи, валяння, вібрація). Визначити вплив масажних прийомів на системи організму.

Заслуги вчених в розвитку дисципліни «Масаж» на сучасному етапі.

## **Лекція 2. «Методика та техніка виконання класичного, оздоровчого (гігієнічного) масажу, самомасажу».**

Гігієнічний або оздоровчий масаж є засобом фізичної вдосконаленості, що забезпечує найбільш повноцінний фізичний розвиток і підвищує функціональний стан різних органів і систем організму спортсмена. Гігієнічний масаж допомагає організму у найкоротший час адаптуватися до фізичних навантажень, сприяє швидкому виходу з процесу втоми, відновленню упродовж дня, підвищує розумову і фізичну працездатність, збереженню на багато років творчих сил і наснаги. Застосовується для профілактики захворювань, збереження, підвищення працездатності або функції окремих органів. Може проводитись як самомасаж окремих ділянок і масажистом. Тривалість сеансу 10-15 хв. Часто гігієнічний масаж поєднується з ранковою гімнастикою і водними процедурами, розтиранням тіла (жорстким рушником).

Загальний гігієнічний масаж проводять 45-60 хвилин і розподіляють за часом на наступні ділянки: спина і шия – 10-15 хв., в/кінцівки – 8-10 хв., сідниці та н/кінцівки – 15 хв., грудна клітка – 8-10 хв., н/кінцівки (передня поверхня) – 8-10 хв., живіт – 6-8 хв.

У сеансі масажної процедури застосовують основні та додаткові прийоми масажу: витискання – 20%, розминання – 60 %, розтирання - 15 %, погладжування, рухи та ударні прийоми – 5%.

Практикують сполучення оздоровчого масажу з апаратними методами масажу. Зокрема використовують вібраційний масаж. Вібраційна чутливість є самостійним видом чутливості, периферичні рецептори якої розташовані у шкірі, м'язах та інших тканинах організму і мають своїх провідників у корі великих півкуль головного мозку. Найчутливіші до механічної вібрації судинна система і рефлексогенні зони. Вплив вібрації на організм залежить від частоти, амплітуди і періоду її дії. Залежно від місця застосування вібрація викликає реакції за типом шкірно — вісцеральних чи моторно — вісцеральних рефлексів. Далеко не завжди є можливість скористатися послугами фахівців з масажу. У таких випадках значну користь може надати вміння проведення самомасажу. Перевага застосування самомасажу, зміна дозування залежно від самопочуття. Самомасаж у повсякденному догляді за тілом. Ефективність самомасажу у поєднанні його з ранковою гігієнічною гімнастикою, загартовуючими процедурами, після ранкової пробіжки і таке інше.

Лише після вивчення елементів класичного масажу можна приступити до оволодіння технікою прийомів самомасажу.

### **Лекція 3. «Методика проведення масажу у лазні з оздоровчою й гігієнічною метою».**

Як свідчать знахідки археологів, вже в глибокій старовині існували спеціальні споруди, які, без сумніву, можна вважати прообразами сучасних

лазень. В якості джерела тепла первісні люди використовували або гарячу воду, або розжарені камені. Ймовірно, відкрити корисні властивості гарячої пари і води людині кам'яного століття допоміг випадок. Оцінивши належним чином цю знахідку, він почав широко її використовувати. Давньогрецький історик Геродот вважав, що лазні у багатьох народів виникли практично одночасно. У своєму знаменитому творі він описав банні звичаї і традиції, що існували в різних народів. Одні з них використовували природні водойми з гарячими джерелами, інші, наприклад, скіфи, споруджували курені-сауни. Останні при цьому кидали розпечене каміння насіння конопель і отримували сухий пар зі специфічним запахом.

Відома була лазня і стародавнім індійським племенам. Дотримуючись традицій племен майя, ацтеки будували свої “тамескали” (лазні) у формі куполоподібних земляних споруд. Вони використовували вологий гарячий пар не тільки для підтримки чистоти тіла, але і в якості лікувального засобу. Потрапляючи в баню, людина опиняється під впливом цілої групи факторів: тепла, пари, води, зміни температури, - і цілком природно, що організм людини починає реагувати на всі ці фактори.

В результаті спостерігається поліпшення діяльності організму в цілому, підвищення його опірності різним видам захворювань, зростання життєвого тону і працездатності людини. Лазневі процедури використовуються як високоефективні профілактичні, відновлювальні і гартувальні засоби. Під впливом високої температури активізуються процеси кровообігу: поліпшується проходження крові по артеріях, відбувається відтік крові від центральних органів до периферії (м'язи і шкіра), що значно полегшує роботу лівого передсердя і лівого шлуночка, у великому і малому колах кровообігу зникають застійні явища. Крім того, підвищується вміст гемоглобіну в крові, збільшується кількість лейкоцитів та еритроцитів. Контрастні процедури є однією із складових комплексу банних заходів.



### *Література, використана для написання лекцій*

#### Основна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.

2. 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.

3. 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

1. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

2. 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

3. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

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

#### 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.

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

*Мета проведення практичних занять:* оволодіння практичними навичками і вмінням проведення прийомів масажу (основних та додаткових).  
Методики проведення загального, локального та часткового масажу.

### **1-2 практичне заняття.**

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

### **3 практичне заняття.**

*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. Можливі помилки.

### *Допоміжні прийоми.*

I. Ударні прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рублення, поколючування, поплескування. Особливості проведення 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.

### **4-5 практичне заняття.**

Методи 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.

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

1. Основні та додаткові прийоми масажу в різних системах масажу. Студенти вивчають різновидності основних та додаткових прийомів масажу в різних системах масажу. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу.

2. Основи точкового масажу. Студенти ознайомлюються з основами методики проведення процедури точкового масажу, сполучення точкового масажу з іншими видами масажу.

3. Основи мануальної терапії. Студенти ознайомлюються з основами мануальної терапії. Визначають вплив її на організм, та мету застосування.

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

1. Історія розвитку масажу.
2. Місце масажу в системі фізичного виховання.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Покази та протипокази до застосування масажу.
5. Системи масажу.
6. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
7. Вплив масажу на ЦНС.
8. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
9. Вплив масажу на обмін речовин.
10. Вплив масажу на м'язову систему.
11. Вплив масажу на дихальну систему.
12. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
13. Основні та додаткові прийоми масажу.
14. Погладжування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
15. Витискання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
16. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
17. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
18. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
19. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
20. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.

22. Особливості застосування масажу на спині.
23. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
24. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
25. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
26. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
27. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
28. Методи масажу.
29. Особливості масажу суглобів.
30. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
31. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
32. Основи мануальної терапії.
33. Основи точкового масажу.

### **Види контролю за темою**

Опитування (відповідь чи доповнення 0-5 балів).

Оволодіння практичними навичками: методи та техніка виконання основних та додаткових прийомів масажу на різних ділянках тіла (0-20 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 25 балів.

**Модуль 2. Методи та техніка виконання прийомів оздоровчого масажу. Поєднання масажу з іншими засобами оздоровлення.**

### **Кількість годин на вивчення:**

лекційних – 6 години

практичні заняття – 8 годин

самостійна робота – 30 годин

*Мета:* Практичне застосування класичного масажу з оздоровчою (гігієнічною) метою.

### **Завдання:**

1. Оволодіти знаннями про застосування оздоровчого масажу.
2. Ознайомитися з поєднанням масажної процедури з іншими засобами відновлення.
3. Оволодіти практичними навичками застосування гігієнічного (оздоровчого) масажу та самомасажу.

***Теми та короткий зміст лекцій:***

**Лекція 4. «Фізіологічний вплив аромамасажу на організм».**

Ароматерапія – це метод терапії із застосуванням натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами. Усе це робить їх цінними активними речовинами для природної медицини, яка саме впливає на тіло, душу і дух одночасно. Олії впливають на організм людини двоюко: їхній аромат через дихальну систему проникає в мозок і впливає на почуття, нервову систему і вироблення гормонів. Крім того, через шкіру олії проникають у кровоносну систему і виконують там свої специфічні функції: наприклад, знезаражують, знімають судоми тощо. Ароматерапія підвищує адаптаційні можливості людини, є одним з шляхів укріплення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. Використання ефірних масел є перспективним в сенсі скорочення адаптивного періоду у інвалідів, що приїжджають на навчання з різних кліматичних зон та часових поясів. Крім того ефірні масла використовують для підвищення працездатності, пам'яті, уваги, точності виконання завдань. Так, ефірні масла лаванди й лимона можливо застосовувати для оптимізації рефлекторної активності центральної нервової системи, підвищення вироблення динамічного стереотипу при виконанні однотипних операцій, в процесі навчання, що в кінцевому результаті призводить до скорочення часу, відведеного на виконання завдання.

## **Лекція 5. «Методика проведення гідромасажу з оздоровчою й гігієнічною метою».**

За даними спеціалістів, різні прийоми масажу, спочатку діючи на шкіру за допомогою нервово-рефлекторних, гуморальних і механічних факторів, впливають на весь організм. Сприятливий вплив масажу і на серцево-судинну систему. У результаті масажу помірно розширюються периферійні судини, відбувається відплив крові від внутрішніх органів до шкіри і м'язів, що полегшує нагнітальну роботу серця (Н.Ф. Вербов, 1966). Ліквідуються застійні явища в малому і великому колах кровообігу, посилюється обмін у клітинах, органи активніше забезпечуються киснем і поживними речовинами, прискорюється виведення продуктів розпаду з організму, ліквідуються застійні явища, розсмоктуються набряки (А.А. Бірюков, 2006, 2008). Спеціалісти встановили, що масаж знижує судинний тонус у спортсменів (І.Н. Єремєєв, 1964), прискорює венозний відплив, понижує опір в артеріях великого кола кровообігу (І.М. Саркізов-Серазіні, 1963).

Гідромасаж використовують і як засіб профілактики при постійних значних розумових і фізичних навантаженнях, а також для відновлення. Короткочасний відновний гідромасаж можна призначити і між тренувальними заняттями, якщо перерва становить 3 години.

Види гідромасажу: підводний масаж водяним струменем під високим тиском; масаж за допомогою водяного струменя на суші; ручний масаж під водою; комбінований масаж під водою.

Кожен із цих видів гідромасажу має свої особливості й методику проведення, яка залежить від функціонального стану, ступеня втоми, виду втоми (фізична, розумова, глобальна, локальна), часу, що минув після навантаження.

Ефективність гідромасажу зумовлюють такі чинники: сила тиску водяного струменя; форма насадки; відстань між насадкою та частиною тіла,

яку масажують; кут подачі струменя води; величина поперечного перетину насадки; тривалість впливу; температура води.

### **Лекція 6. «Методика масажу для осіб з надлишковою масою тіла».**

До факторів, які визначають розвиток ожиріння, належать: генетичні; демографічні (вік, стать, етнічна приналежність); соціально-економічні (освіта, професія, сімейний стан); психологічні; поведінкові (харчування, фізична активність, алкоголь, паління, стреси). Визначальними серед цих чинників вважають переїдання, надмірне споживання жирної їжі в поєднанні з низькою фізичною активністю в осіб зі спадковою схильністю до розвитку ожиріння. Ожиріння – результат тривалого порушення енергетичного балансу, коли надходження енергії в організм перевищує його енергетичні витрати.

Основні та додаткові прийоми масажу рекомендується виконувати глибоко з прикладанням максимальних зусиль та використанням спеціальних антицелюлітних кремів. Основні та додаткові прийоми загального масажу застосовують у наступній послідовності відповідно до ділянок тіла: з положення лежачи на животі (м'язи спини; м'язи ший; м'язи верхніх кінцівок; м'язи сідниць; м'язи нижніх кінцівок). З положення лежачи на спині: (м'язи грудної клітки; м'язи верхніх кінцівок; м'язи нижніх кінцівок; м'язи живота).

Медовий масаж один із засобів рекомендований для осіб з надлишковою масою тіла. Різновиди прийомів медового масажу є досить різноманітні. Застосовуються наступні різновиди вібраційних прийомів: безперервна вібрація; вібрація з перервами різними за тривалістю. Різновиди прийому валяння: захоплення м'язів відносно бокових поверхонь; захоплення м'язів у передньо-задній площині. Фізіологічний вплив прийомів зводиться до утворення «заліпання» між рукою фахівця з масажу та шкірою пацієнта.

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

Основна:



1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.

2. 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.

3. 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

1. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

2. 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

3. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

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

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.

**6 практичне заняття.**

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

### **7 практичне заняття.**

Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) масажу. Методика проведення часткового, локального оздоровчого масажу. Практичне засвоєння навичок проведення часткового оздоровчого масажу.

### **8 практичне заняття.**

Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) загального масажу. Методика проведення загального оздоровчого масажу. Практичне засвоєння навичок проведення загального оздоровчого масажу.

### **9 практичне заняття.**

Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. Техніка виконання прийомів оздоровчого масажу, самомасажу після ранкової гігієнічної гімнастики, засобів загартування, ранкової пробіжки.

### ***Тематику та зміст самостійних робіт.***

**1. Апаратні методи масажу.** Студенти вивчають різновидності апаратних методів масажу: вібраційний, гідромасаж, пневмомасаж. Розподіл масажної процедури на ручні та апаратні методи масажу. Сполучення ручного та апаратних методів масажу залежно від виду масажу.

**2. Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм.** Вивчають методи досліджень стану систем організму після застосування масажних прийомів.

#### 4. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

1. Матеріали самопідготовки.

2. Самостійні роботи:

- Історія виникнення масажу.
- Види, форми, засоби масажу.
- Класифікація масажу.
- Фізіологічний вплив прийомів масажу.
- Практичні навички: масаж окремих ділянок тіла; масаж в поєднанні з іншими засобами відновлення.

#### *Види контролю за темою*

Опитування (відповідь чи доповнення 0-5 балів).

Контрольна робота (0-5 балів).

Перевірка конспектів та практичних навичок самопідготовки (0-5 балів).

Відповіді на тестові завдання (0-5 балів): 91-100% - «5»; 81-90% - «4»; 71-80% - «3»; 60-70% - «2»; нижче 59% - «1».

Оволодіння практичними навичками (0-30 балів).

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 «Основи масажу» для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту (фізкультурно-спортивна реабілітація), освітньо кваліфікаційного рівня «бакалавр»**

1. Історія розвитку масажу.
2. Місце масажу під час занять спортом.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Покази та протипокази до застосування масажу.
5. Системи масажу.
6. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
7. Вплив масажу на ЦНС.
8. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
9. Вплив масажу на обмін речовин.
10. Вплив масажу на м'язову систему.
11. Вплив масажу на дихальну систему.
12. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
13. Основні та додаткові прийоми масажу.
14. Погладження. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
15. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
16. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
17. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
18. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновиди прийомів.
20. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості застосування масажу на спині.
23. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
24. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
25. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
26. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
27. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
28. Методи масажу.
29. Особливості масажу суглобів.
30. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
31. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
32. Основи мануальної терапії.
33. Основи точкового масажу.
34. Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Характеристика видів гігієнічного (оздоровчого) масажу.
35. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
36. Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.

37. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
38. Прийоми самомасажу залежно від видів спортивного масажу.
39. Особливості методики проведення сеансу масажу під час навантажень різної інтенсивності.
40. Характеристика вібраційного масажу.
41. Характеристика пневматичного масажу.
42. Характеристика гідромасажу.
43. Характеристика комбінованого масажу.
44. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
45. Вимоги до масажованого.
46. Змашувальні засоби під час проведення масажної процедури.
47. Вихідне положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
48. Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан систем організму.
49. Методи короткочасного, локального масажу. Мета, завдання.
50. Методи часткового масажу. Мета, завдання.

## 7. Методичне забезпечення

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

Студенти виступають у ролі фахівця з масажу та масажованого.

1 модуль

*1-2 практичне заняття.*

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

### *3 практичне заняття.*

*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. Можливі помилки.

### *Допоміжні прийоми.*

I. Ударні прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рублення, поколочування, поплескування. Особливості проведення 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.

#### *4-5 практичне заняття.*

Методи 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.

### *2 модуль*

#### *6 практичне заняття.*

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

#### *7 практичне заняття.*

Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) масажу. Методика проведення часткового, локального оздоровчого масажу. Практичне засвоєння навичок проведення часткового оздоровчого масажу.

#### *8 практичне заняття.*

Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) загального масажу. Методика проведення загального оздоровчого масажу. Практичне засвоєння навичок проведення загального оздоровчого масажу.

#### *9 практичне заняття.*

Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. Техніка виконання прийомів оздоровчого масажу, самомасажу після ранкової гігієнічної гімнастики, засобів загартування, ранкової пробіжки.

## 8. Рекомендована література

### Основна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
2. 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.
3. 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
1. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
2. 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
3. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3
4. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

### 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.