

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра спортивної медицини та здоров'я людини

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивної медицини, здоров'я людини
„27” серпня 2021 р. протокол № 1
Зав.кафедри _____ В. Р. Будзин

Руденко Р. Є.

ЛЕКЦІЯ 4 **Методика проведення косметологічного масажу**

з навчальної дисципліни
Оздоровчий масаж

для студентів 5 курсу за спеціальністю “бакалавр фізичного виховання”

Навчальні та виховні цілі Ознайомити студентів з методикою косметологічного масажу, проаналізувати сучасні методики, обґрунтувати застосування прийомів масажу залежно від їх фізіологічної дії. Застосування косметологічного масажу як догляду за обличчям, релаксаційним методом.

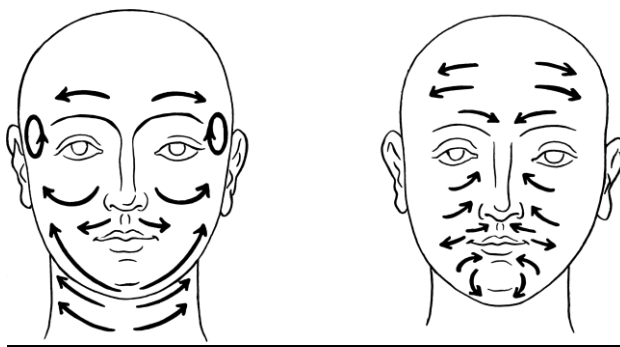
Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:

Вступ: Застосування косметологічного масажу з оздоровчою метою 10 хв..

1. Форми та методи косметологічного масажу – 20 хв.
2. Вплив організм – 30 хв.
3. Прийоми косметологічного масажу на обличчі і голові – 20 хв.

Заклучна частина лекції та відповіді на запитання – 10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: таблиці, мультимедійне забезпечення. Теоретичне опитування студентів на практичних заняттях. Питання лекції входять до питань контрольної роботи.



Масаж обличчя

Напевно, не варто нагадувати, що масаж проводиться тільки чистими руками. Не рекомендується виконувати масаж обличчя дуже часто. Один раз на день буде більш ніж достатньо. Масаж обличчя рекомендується робити після двадцяти п'яти років, у більш ранньому віці молода шкіра його не потребує. Масаж необхідно виконувати у напрямку масажних ліній обличчя.

Очистіть шкіру обличчя спочатку молочком, або гелем для вмивання, тоніком, відповідним до типу шкіри. Якщо нічого під рукою немає, просто вмивайтеся чистою водою. Після цього накладіть теплий компрес, це розширить судини вашого обличчя і дозволить всмоктатися корисним компонентам крему набагато швидше. Для того щоб руки легше ковзали, можна капнути на них трошки олії (але не при жирній шкірі). Рекомендується проводити масаж у повністю розслабленому стані, лежачи на спині, особливо після теплих водних процедур (душу, ванни) і лазні, коли шкіра глибоко очищена і найбільш сприйнятлива до натуральної косметики. Під час масажу шкіра обличчя розподіляється на наступні зони:

1. Чоло (можна додатково розділити на 2-3 зони).
2. Крила носа – ділянка вилиці.
3. верхня губа – кутики губ – ділянка під вилицями.
4. Ділянка навколо очей – скроні.
5. Підборіддя – нижня лінія обличчя (нижня щелепа).

Масажуйте обличчя подушечками 2-3-4 пальців обох рук, синхронно за напрямом з центру до периферії і поступово просуваючись від I зони до V.

Особливості масажу ділянки навколо очей – масаж тут починається і завершується в скроневій ділянці, рухи навколо очей спрямовані спочатку від зовнішнього кута ока до внутрішнього, потім – від внутрішнього до зовнішнього, використовуйте лише подушечку 4 пальця.

Послідовно виконуйте наступні масажні рухи в кожній зоні 3-4 рази:

1. Погладжування – ковзання по поверхні шкіри без найменших зусиль. Рухи навколо очей виконують прямолінійно.
2. Розминання – надавлювання без зсуву шкіри.
3. Розтирання зигзагоподібне без зсуву шкіри.
4. "Постукування" – подушечки пальців торкаються шкіри поперемінно, постукуючи по спіралі, і нагадують дотик пальців піаніста до клавіш. Навколо очей ці рухи не виконують.
5. Закінчують масаж легкими прийомами погладжування.

Такий масаж триватиме не більше 8-10 хвилин. Після процедури на обличчя можна нанести крем. Після масажу обличчя рекомендується нанести (живильну або зволожуючу) маску.

Протипоказання до масажу обличчя:

- ✓ якщо шкіра обличчя пошкоджена або вражена алергією,
- ✓ якщо на шкірі є гнійники,
- ✓ загальний поганий стан організму,
- ✓ індивідуальна непереносимість до цього виду терапії.

Масаж голови

Як відомо, протягом століть найдорогоціннішою в людині вважалася голова, іноді за неї навіть призначали окрему винагороду. Недаремно існувала почесна професія "мисливця за головами", правда, з розвитком науково-технічного прогресу вона набула дещо іншого значення. Голову треба берегти, за головою треба доглядати, голову потрібно вміти масажувати. Faberlic пропонує вам нагоду навчитися робити масаж голови самостійно, використовуючи спеціальні засоби для зміцнення і оздоровлення волосся. І ніяких нюхальних солей!

Масаж волосяної частини голови корисний у всьому: він застосовується при випаданні волосся та профілактиці, себореї, головних болях. Масаж покращує кровопостачання, живлення шкіри, м'язів і волосяних сосочків, ослаблює надмірну напругу шкіри голови. За умов сучасного темпу життя без щовечірнього масажу голови обійтися неможливо.

Протипокази масажу голови: дуже сильне випадання волосся, гнійничкові, грибкові захворювання, гостра травма голови, гіпертонія II-III ступеня.

Методичні рекомендації

1. Масаж в області волосяної частини голови і шиї необхідно проводити м'яко, ритмічно, енергійно, не застосовуючи великої сили тиску (особливо це стосується тих, у кого ослаблене волосся);
2. Масажувати потрібно по нахилу росту волосся;
3. Під час розминання пальці щільно притискають до шкіри, а не ковзають по волоссі;
4. Кожний рух повторюється 6-8 разів;
5. Масаж виконують 6-8 хвилин;

6. Оздоровчий масаж складає 10-15 сеансів (не менше 3-х разів на тиждень);
7. Масажні лінії на голові починаються на верхівці і радіально розходяться від неї у всі боки.

Починаючи масаж з чола, великим і вказівним пальцями обох рук необхідно захопити у складки всю товщину тканин в ділянці надбрівних дуг і легко здавити. Подібні рухи слід повторити по всій довжині надбрівних дуг, від перенісся до скронь. Потім подушечками 2-3-4 пальців обох рук виконайте кругові розминки скроневої ділянки. Подушечками чотирьох пальців з натиском погладьте голову – від надбрівних дуг у напрямку до передньої межі волосяного покриву, потім долонею погладьте чоло знизу до верху – від надбрівних дуг до краю волосяного покриву.

1. Розчешіть волосся від верхівки у різні боки (на проділ), потім кінчиками одного або двох пальців зробіть кругові розминання за проділом від верхівки до межі волосяної частини голови. Далі потрібно зробити те ж саме з наступним проділом і т.д.
2. «Зсування» шкіри голови.
3. Правою і лівою руками обхопіть відповідні половини голови, пальці обох рук необхідно розвести, кінчики пальців повинні доторкатися. Зсовуйте шкіру одночасно у протилежних напрямках.
4. Правою рукою щільно обхопіть тім'яну, а лівою – потиличну ділянки. Шкіру і тканини під нею необхідно зсунути назустріч одна одній. Такі рухи повторіть по всій поверхні голови.
5. Покладіть кисті рук на волосисту частину голови паралельно одна до одної. Праву кисть – на тім'яну ділянку, а ліву – на потиличну. Виконується «здавлювання» голови (2-3 сек). Рухи слід виконувати по колу, пересуваючись по всій голові.
6. Закінчіть масаж голови погладжуванням.

ПРИЙОМИ КОСМЕТОЛОГІЧНОГО МАСАЖУ (ОБЛИЧЧЯ, ГОЛОВИ, ШИЇ)





Рекомендована 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. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.

2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : 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. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

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

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.

2. Вейцман В.В. Массаж. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.

3. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.

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. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/366>
4. 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>