ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ

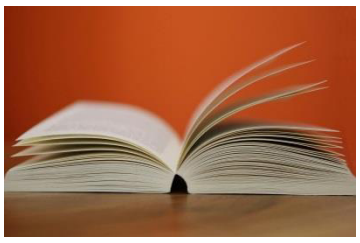
Романна РУДЕНКО, Віра БУДЗИН

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Масаж»

Практичні стандарти застосування масажних технік у разі фізичного відновлення

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
спеціальності А4 Середня освіта
галузі знань 02 – Культура і мистецтво
В6 Перформативні мистецтва

освітнього рівня першого (бакалаврського)
освітнього ступеня бакалавр



Львів 2025

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Масаж»

Практичні стандарти застосування масажних технік у разі фізичного відновлення

УДК 615.82(072)
Р 83

Рецензенти:

канд. наук з фіз. вих. і спорту,
завідувач кафедри гімнастики
О. Ю. Бубела
(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського);

канд. наук з фіз. вих. і спорту,
в. о. завідувача кафедри ерготерапії
Н. В. Жарська
(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського)

Затверджено Вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
(протокол №2 від 11 грудня 2025 року)

Р 83 ***Руденко Р., Будзин В.***

Практичні стандарти застосування масажних технік у разі фізичного відновлення: метод.рекомендації / Романна Руденко, Віра Будзин – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. – 46 с.

У методичних рекомендаціях викладено питання застосування масажу у разі фізичного відновлення. Надано характеристику виникнення втоми після фізичного навантаження. Визначено роль масажу у програмах відновлення в оздоровчій та спортивній практиці. Описано методику та практичне застосування масажу у разі фізичного відновлення. Систематизовано основні та додаткові прийоми масажу окремих ділянок тіла та прийоми самомасажу.

УДК 615.82(072)

© Руденко Р., Будзин В. 2025
© Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРАКТИЧНІ СТАНДАРТИ ЗАГАЛЬНОГО МАСАЖУ У ФІЗИЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ……..……..		6
1.1.	Засоби та регламенти відновлення після навантаження різної інтенсивності ……...	6
1.2.	Методика та техніка виконання прийомів загального масажу (за класичною методикою) у разі фізичного відновлення …….....	9
1.3.	Контрольні запитання й завдання ……..	22
1.4.	Список рекомендованих джерел ……	24
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ СТАНДАРТИ САМОМАСАЖУ У ФІЗИЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ …….....		26
2.1.	Самомасаж нижніх кінцівок ……..	26
2.2.	Самомасаж грудної клітки та верхніх кінцівок ……	33
2.3.	Самомасаж шиї, голови, спини та сідниць ……...	36
2.4.	Методи та регламенти застосування самомасажу під час тренувань і змагань ……	39
2.5.	Методичні рекомендації щодо застосування самомасажу ……	41
2.6.	Контрольні запитання й завдання ……..	42
2.7.	Список рекомендованих джерел ……	44
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..……...	45

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	пр	с.р.	
ТЕМА 1. «Вступ» в дисципліну «Масаж». Фізіологічний вплив прийомів масажу	6	2		4	• історію виникнення масажу; • класифікацію масажу; • види, форми, засоби масажу; • фізіологічний вплив прийомів масажу на системи організму
ТЕМА 2. Методи та техніка виконання прийомів загального та часткового масажу: погладжування, витискання	6		2	4	• фізіологічний вплив прийомів погладжування, витискання на організм; • різновиди прийомів погладжування, витискання та техніку їх виконання на окремих ділянках тіла
ТЕМА 3. Методи та техніка виконання прийомів загального та часткового масажу: розминання, розтирання	6		2	4	• фізіологічний вплив прийомів розминання, розтирання на організм; • різновиди прийомів розминання, розтирання та техніку їх виконання на окремих ділянках тіла
ТЕМА 4. Методи та техніка виконання прийомів загального та часткового масажу: ударні прийоми	6		2	4	• фізіологічний вплив ударних прийомів на організм; • різновиди ударних та техніку їх виконання на окремих ділянках тіла
ТЕМА 5. Методи та техніка виконання прийомів загального та часткового масажу: додаткові прийоми масажу	6		2	4	• фізіологічний вплив ударних прийомів на організм; • різновиди ударних прийомів та техніку їх виконання на окремих ділянках тіла
ТЕМА 6. Методика виконання класичного (оздоровчого, гігієнічного) масажу, самомасажу під час занять спортом	6	2		4	• методику проведення загального оздоровчого (гігієнічного) масажу; • методику проведення самомасажу окремих частин тіла; • методику проведення зального, часткового масажу, самомасажу під час занять спортом
ТЕМА 7. Масаж окремих ділянок тіла (спина)	10		6	4	• методику часткового масажу спини; • застосування основних та додаткових прийомів масажу
ТЕМА 8. Масаж окремих ділянок тіла (шия)	4		2	2	• методику часткового масажу шиї; • застосування основних та часткових прийомів масажу на шиї
ТЕМА 9. Масаж окремих ділянок тіла (в/к)	4		2	2	• методику часткового масажу в/к; • застосування основних та часткових прийомів масажу на в/к
ТЕМА 10. Масаж окремих ділянок тіла (таза, н/к задня поверхня)	6		4	2	• методику часткового масажу таза, н/к (задньої поверхні); • застосування основних та додаткових прийомів масажу на сідничних м'язах, н/к (задній поверхні)
ТЕМА 11. Масаж	6		4	2	• методику часткового масажу

окремих ділянок тіла (грудна клітка, в/к)					грудної клітки, в/к; • застосування основних та додаткових прийомів масажу грудній клітці, в/к
ТЕМА 12. Масаж окремих ділянок тіла (н/к передня поверхня)	6		4	2	• методику часткового масажу н/к (передньої поверхні); • застосування основних та додаткових прийомів масажу на н/к (передній поверхні).
ТЕМА 13. Масаж окремих ділянок тіла (живіт)	4		2	2	• методику часткового масажу на животі; • застосування основних та додаткових прийомів масажу на животі
ТЕМА 14. Зальний масаж	8		6	2	• послідовність масуючих ділянок під час проведення загального масажу; • методику проведення загального масажу під час занять спортом
ТЕМА 15. Самомасаж	6		4	2	• методику проведення оздоровчого самомасажу та самомасажу в спортивній практиці; • основні та додаткові прийоми самомасажу
Усього годин	**90**	**4**	**42**	**44**	

РОЗДІЛ 1

ПРАКТИЧНІ СТАНДАРТИ ЗАГАЛЬНОГО МАСАЖУ У ФІЗИЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ

1.1. Засоби та регламенти відновлення після навантаження різної інтенсивності

Сучасні умови тренувальної і змагальної діяльності спортсменів передбачають подальше зростання фізичних і психологічних навантажень, що у свою чергу спричиняє пришвидшення і поглиблення розвитку втоми. Здатність подолати втому, яка виникла у процесі змагальної та тренувальної діяльності, великою мірою визначає досягнення високих спортивних результатів. Тому знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму спортсменів має важливе теоретичне і практичне значення. Мова йде як про планомірне застосування навантажень зі значними обсягами та інтенсивністю, збільшення участі у підготовчих і основних змаганнях протягом року, так і про широке впровадження у систему підготовки комплексу відновних засобів, які покращують спортивну працездатність за рахунок підвищення здатності провідних систем організму переносити високоінтенсивні тренувальні і змагальні навантаження, а також за рахунок зниження травматизму і захворюваності спортсменів високого класу.

На сучасному етапі накопичено значну кількість теоретичної і практичної інформації, яка становить підґрунтя використання відновних засобів, подано окремі їх класифікації, розробляються нові варіанти і методики практичного використання окремих засобів відновлення, а також їх комплексів. Стає все більш очевидним, що бажаний ефект може дати тільки комплексний підхід до використання різних засобів відновлення.

Специфічність перебігу процесів утоми й відновлення у змагальних і тренувальних умовах залежить від ряду чинників: виду спорту, різновиду переважного м’язового скорочення, кількості і маси м’язів, які беруть участь у рухах, характеру та інтенсивності роботи, ступеня тренованості, віку і статі.

Пошук оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях і мікроциклах, створення адекватних умов для перебігу відновних і спеціальних адаптаційних процесів може здійснюватися у двох напрямках:

- оптимізація планування навчально-тренувального процесу;
- направлено-цільове застосування різних засобів відновлення спортсменів.

У спортивній практиці спортсменів існує два підходи до використання засобів відновлення.

Перший підхід ґрунтується на використанні засобів відновлення у період змагань для спрямованої дії на процеси відновлення не лише після виступу спортсмена, але й перед початком змагань і в процесі їх проведення.

Другий підхід передбачає використання засобів відновлення у повсякденному навчально-тренувальному процесі з метою ефективного розвитку рухових якостей і підвищення функціонального стану організму спортсмена. При цьому варто пам’ятати, що відновні засоби самі по собі часто є додатковим фізичним навантаженням.

До педагогічних засобів відновлення належать фізичні вправи, підбір і варіативність поєднання яких у структурі програм тренувальних занять у мезо- і макроциклах забезпечують досягнення запланованого результату. Педагогічні засоби, спрямовані на прискорення процесів відновлення, варто застосовувати індивідуально, з урахуванням функціональних можливостей організму кожного спортсмена. Тому не можна вважати доцільною практику копіювання методики застосування засобів відновлення видатних спортсменів, як з педагогічної, так і з фізіологічної точки зору. При цьому необхідно враховувати тривалість цих періодів і величину навантаження в кожному з них. Чим більші навантаження в ударних мікроциклах, тим нижчі вони мають бути у відновних; чим триваліший період напруженої роботи, тим більший має бути період часу на відновлення. Плануючи педагогічні засоби відновлення в мезоциклі, необхідно враховувати його завдання. У спортивній практиці в останні роки значно поширилися *психологічні методи*

і засоби відновлення. За допомогою психологічного впливу можна знизити рівень нервово-психічної напруги й усунути стан психічного пригнічення, прискорити відновлення витраченої нервової енергії, сформувати у спортсменів установку на високоефективну реалізацію тренувальних і змагальних програм, а також підвищити ступінь готовності функціональних систем організму до виконання інтенсивних фізичних навантажень. Психологічні засоби дозволяють також мобілізувати вольові зусилля спортсмена на те, щоб успішно подолати втому на тренувальних заняттях з великими навантаженнями, й особливо під час змагань. До методів психологічного впливу на організм належать: гіпнотерапія, психотерапія у бадьорому стані, яка включає в себе метод психічної саморегуляції, а також метод довільного розслаблення і психотерапія в стані неповної бадьорості. До важливих засобів психологічного впливу належать: аутогенне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відео - психологічний вплив.

Таблиця 1.1

Застосування медико-біологічних засобів відновлення

Параметри застосування	*Засоби відновлення (фізіотерапевтичні, бальнеологічні, фармакологічні, баня, масаж, харчування)*		
Рівні відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час застосування	Від мікроциклу до макроциклу, наприкінці макроциклу	У процесі окремого заняття або після нього	У процесі кожного заняття
Вплив	Глобальний	Вибірковий	Загальнотонізуючий
Напрям впливу	На всі основні функціональні системи організму	Вибірковий вплив на окремі системи чи їх відділи	Не впливає глибоко на організм

Поряд із педагогічними і психологічними засобами відновлення фізичної працездатності у практиці підготовки кваліфікованих спортсменів широко використовують медико-біологічні засоби (табл. 1.1)., які включають великий арсенал фармакологічних засобів, фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергомісткості і білкового забезпечення, раціональний

режим харчування спортсменів. Найбільш ефективним є комплексне використання відновних засобів, що дозволяє одночасно зняти і нервовий, і фізичний компонент утоми.

1.2. Методика та техніка виконання прийомів загального масажу (за класичною методикою) у разі фізичного відновлення

Методика проведення й техніка виконання прийомів загального масажу для фізичного відновлення (за класичною методикою)

(45–60 хв – час проведення залежить від маси тіла, фізичної підготовленості, віку, статі, послідовності масажної процедури)

Щоб прискорити загальний крово- і лімфообіг, масаж завжди починають із розміщених вище ділянок.

Наприклад, якщо масажують усе тіло, то сеанс масажу варто починати зі спини; якщо масажують лише ногу, то починають зі стегна, руку — із плеча і т.д.

Масаж спини

За часткового масажу масаж спини триває 30–40 хв (урахований час на масаж хребта 5–6 хв; за загального масажу – 10–12 хв (масаж хребта 2–3 хв.).

Усі рухи виконують знизу вгору, за плином крові та лімфи (до скупчення підпахвових лімфатичних вузлів). Під час масажу спини найраціональніше положення пацієнта — лежачи на животі, ноги на спеціальному валику, піднесені під кутом 20—70° (залежно від зросту масажиста, висоти кушетки). Таке положення дає змогу розслабити не лише м’язи гомілки й стегна, зв’язковий апарат колінного суглоба, а й м’язи всього тіла, а також створити умови для природного відпливу крові та лімфи в ділянці гомілки. Руки опущені вздовж тулуба, ледь зігнуті в ліктьовому суглобі й повернені долонею догори.

Прийоми погладжування на спині – 1–2% на всю процедуру.

Дія прийому поверхнева (на шкіру).

Однією рукою	Обома руками
1. Прямолінійне 2. Колове 3. Зигзагоподібне	1. Поперемінне 2. Комбіноване 3. Фалангами зігнутих вгору, зигзагоподібно, граблеподібно вниз

Витискання – 10–20 % (прийоми виконують лише прямолінійно).

Дія прийому серединна (на шкіру, жировий шар, поверхнево розташовані м'язи).

Однією рукою	Обома руками	
	Підсилюючи дію	*З обтяженням*
1. Ребром долоні 2. Поздовжнє 3. Поперечне 4. Основою долоні	Поздовжнє Основою долоні	Поздовжнє Основою долоні

Розминання – 30–50 % (прийоми виконують колоподібно).

Дія прийому глибока (на шкіру, жировий шар, поверхневі, серединні, глибоко розташовані м'язи). Розминання на спині виконують на чотирьох ділянках, залежно від будови м'язів. Якщо м'яз щільно прилягає до свого ложа, то треба притиснути і розім'яти його. Якщо м'яз можна взяти долонею, то виконують інші прийоми розминання.

Найдовший м'яз спини	*Найширший м'яз спини*	*Під кутом лопатки (від верхнього кута лопатки до нижнього)*	*Верхня ділянка трапецієподібного м'яза*
1. Пучками чотирьох пальців 2. Основою долоні 3. Фалангами зігнутих пальців 4. Фінське (пучкою великого пальця)	1. Ординарне 2. Подвійний гриф (ординарне з обтяженням) 3. Подвійне колове	1. Пучками чотирьох пальців 2. + Розтирання (внутрішньою ділянкою між вказівним і великим пальцем)	1. Ординарне 2. Подвійний гриф (ординарне з обтяженням) 3. Подвійне колове

Розтирання – до 30% (прийом виконують прямолінійно або зигзагоподібно). Прийоми розминання й розтирання можна міняти місцями за послідовністю.

Дія прийому глибока (на шкіру, жировий шар, поверхневі, серединні, глибоко розташовані м'язи). Прийом тонізує, зігріває, збуджує.

Розтирання на спині виконують на двох ділянках.

На спині	*На міжреберних м'язах*
1. Основою долоні 2. Фалангами зігнутих пальців	Спрямованість рухів– від хребта до грудної клітки *Пучками чотирьох пальців* *Однією рукою* Прямолінійно Зигзагоподібно *Обома руками* Поперемінно Комбіновано З обтяженням

Ударні прийоми – 2–4 % (прийом глибокий, тонізувальний). Їх не виконують на попереку (проєкція розташування нирок), на хребті. Різновиди прийому: рубання, поплескування, поколочування.

Додаткові прийоми масажу на спині: потрушування на найширшому м'язі.

Закінчують масаж ділянки погладжуванням.

Масаж хребта (міжхребцевих проміжків)

Класичні прийоми масажу	*Спеціальні прийоми масажу на хребті*
1. Погладжування. Обома руками: поперемінне, комбіноване. 2. Розминання: пучками чотирьох пальців уздовж (колові рухи від хребта) і поперек хребта (колові рухи від свого великого пальця); основою долоні на хребті (колові рухи від свого великого пальця) 3. Розтирання:основою долоні (зигзагоподібно), пиляння (ребрами долонь) уздовж і поперек хребта	1. Перекат 2. Розсування 3. Пасивні й активні рухи на хребті

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Ударні прийоми в міжлопатковій ділянці треба виконувати обережно.

2. Ударні прийоми в ділянці проєкції розташування нирок не застосовують.

Масаж шиї

Тривалість масажу шиї під час загального масажу становить 2–4 хв. Спрямованість рухів – від волосистої частини голови, м'язів шиї, верхньої ділянки трапецієподібного м'яза до плечового суглоба (можна виконати деякі прийоми і на плечовому суглобі).

Погладжування: однією рукою прямолінійно, колоподібно, зигзагоподібно.

Витискання: поздовжнє (деякі автори не рекомендують виконувати витискання на шиї).

Розминання: щипцеподібне (пучками п'яти пальців), виконують на невеликих ділянках м'язів, на шиї, а на верхній ділянці трапеції переходять на ординарне.

Розтирання: щипцеподібне, а на верхній ділянці трапеції переходить на розтирання основою долоні (зигзагоподібно).

Ударні прийоми на шиї не виконують!

Закінчують масаж ділянки погладжуванням.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Під час масажу шиї прийоми не мають викликати зміщення шкіри й розтягнення.
2. Прийоми масажу виконують обережно, плавно, без різких та інтенсивних рухів.

Масаж сідничних м'язів

Під час загального масажу – 4–6 хв. + до 1хв масаж куприка.

Погладжування: однією або обома руками: прямолінійне, поперемінне, комбіноване.

Витискання: поздовжнє, основою долоні (однією та обома руками).

Розминання: ординарне, подвійний гриф, подвійне колове + додатковий прийом потрушування.

Розтирання: основою долоні, фалангами зігнутих пальців.

Ударні прийоми – рубання, поплескування, поколочування.

Закінчують масаж ділянки погладжуванням.

Масаж куприка

(охоплюють верхній край клубової кістки справа і зліва)

Погладжування: однією або обома руками прямолінійне, колове, зигзагоподібне.

Розминання: пучками чотирьох пальців, основою долоні.

Розтирання: основою долоні (зигзагоподібно).

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. На сідничних м'язах всі прийоми, зокрема ударні (поплескування, рубання, постукування), можна виконувати енергійно.

Масаж нижньої кінцівки (задня поверхня)

Два варіанти проведення масажу цієї ділянки:

1 варіант – масаж окремих сегментів правої і лівої нижньої кінцівки (стегно, стегно…).

2 варіант – спочатку одну кінцівку, а потім другу.

Особливості: прийоми на внутрішній ділянці стегна (ніжний м'яз – m. Gracilis) виконують із меншою силою (місце розташування великих судин, близько до поверхні шкіри розташована капілярна сітка, одна з ділянок ерогенних зон).

Масаж стегна

Погладжування: однією або двома руками прямолінійне, колове, зигзагоподібне, поперемінне, комбіноване, яке виконують на внутрішній, середній і зовнішній ділянці стегна.

Витискання: поперечне, поздовжнє, основою долоні й ребром долоні на п’яти-шести ділянках. Виконують однією і двома руками.

Розминання: «ялиночкою», ординарне, подвійний гриф, подвійне колове, подвійне ординарне.

Після розминання роблять потрушування.

Розтирання: основою долоні, фалангами зігнутих пальців.

Окремо розтирають фасцію стегна — зовнішню ділянку.

Ударні прийоми – рубання (уздовж м’язових волокон), поплескування, поколочування.

Закінчують масаж ділянки погладжуванням.

Масаж бокових зв'язок колінного суглоба
(прийоми виконують від середини гомілки до середини стегна
на бокових поверхнях)

Під стопу підкладають валик або піднімають гомілку під кутом 35–70°, щоб зв’язки суглоба були розслаблені й доступні для масажу.

Погладжування: концентричне.

Розминання: пучками чотирьох пальців, основою долоні.

Розтирання: основою долоні (зигзагоподібно).

Закінчують масаж ділянки погладжуванням.

Масаж гомілки (литковий м’яз)

Відомо два вихідні положення масажу гомілки.

1. Масажист, стоячи паралельно, дальшою рукою фіксує ногу під кутом 45–50° за надп’ятково-гомілковий суглоб, а ближчою робить погладжування від п’яти до колінного суглоба. У цьому самому положенні виконує витискання продольне (кожна рука витискає зі свого боку), розминання ординарне.

2. Якщо потрібен сильніший масаж (глибокий), ногу кладуть на валик.

Погладжування: двома руками (поперемінне, комбіноване).

Витискання: основою долоні, поздовжнє, обхватом (обома руками: підсилюючи дію, з обтяженням).

Розминання: «ялиночкою», ординарне, подвійний гриф, подвійне колове, подвійне ординарне.

Розтирання: основою долоні, фалангами зігнутих пальців (зигзагоподібно).

Ударні прийоми – рубання (уздовж м'язових волокон).

Закінчують масаж ділянки погладжуванням.

Масаж ахіллового сухожилка

Гомілка припіднята під кутом 45–60°. Рухаються від п'яти до середини литкового м'яза.

Погладжування: щипцеподібне (пучками п'яти пальців).

Розминання: щипцеподібне, на литковому м'язі переходять на ординарне.

Розтирання: щипцеподібне, на литковому м'язі переходять на основою долоні.

Закінчують масаж ділянки щипцеподібним погладжуванням.

Масаж стопи (підошовної поверхні)

Усі прийоми здійснюють від пальців до п'яти.

Відомо два вихідних положення:

1. Масажист дальшою рукою піднімає гомілку, підтримуючи її знизу за надп'ятково-гомілковий суглоб.

2. Під надп'ятково-гомілковий суглоб кладуть валик і масажують литковий м'яз.

Витискання: основою долоні.

Розминання: пучками великих пальців, основою долоні, «роздавлювання».

*Розтирання: о*сновою долоні, фалангами зігнутих пальців (зигзагоподібно).

Постукування в ділянці п’яти.

Можна виконати прийоми рубання від пальців до п’яти.

Додаткові прийоми масажу на нижніх кінцівках

з положення лежачи на животі

1. Потрушування після розминання на стегні, гомілці.
2. Пасивні рухи в колінному суглобі.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Послідовність масажу ділянок нижньої кінцівки з вихідного положення лежачи на животі: стегно, бокові зв’язки колінного суглоба, гомілка, ахілловий сухожилок, підошовна поверхня стопи.

2. Усі прийоми спрямовують знизу вгору.

3. Внутрішню ділянку стегна масажують легко.

4. Усі рухи на бокових зв’язках колінного суглоба виконують плавно, без ривків та особливих зусиль.

Масаж м’язів грудної клітки

Пацієнт лежить на спині, під головою валик, руки опущені вздовж тулуба (або лежать на животі), ноги витягнуті й розслаблені (невисокий валик під колінними суглобами). Спрямованість рухів – від середини груднини до плечових суглобів; над і під ділянкою соска.

Особливості: у чоловіків не масажують ділянку соска (одна з ділянок ерогенних зон); у жінок молочні залози.

Погладжування: двома руками (попеременне, комбіноване).

Витискання: основою долоні (обома руками: підсилюючи дію, з обтяженням).

Розминання: великого грудного м’яза: ординарне, подвійний гриф, подвійне колове + потрушування (у чоловіків).

Розтирання: роблять на таких ділянках: на груднині (пучками двох, чотирьох пальців, основою долоні); у місці прикріплення ключиці до груднини; у місці прикріплення ключиці до акроміального відростка; на міжреберних проміжках; у ділянці підреберного кута.

Ударні прийоми – рубання (по ходу м'язових волокон).

Закінчують масаж прийомами погладжування.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Пасивні рухи на груднині виконують у фазі видиху.
2. Ударні прийоми в проєкції розташування серця виконують легко.

Масаж верхньої кінцівки з положення лежачи на спині

Пацієнт лежить на спині, рука вздовж тулуба, повернута долонею донизу. Вихідне положення залежить від виду масажу. Інколи руку масажують двічі: і в положенні лежачи на животі (за допомогою основного методу), і в положенні лежачи на спині (за допомогою фінського методу). У фінському масажі застосовують прийоми й основного масажу.

Масаж плеча

Погладжування: однією (прямолінійне, колове, зигзагоподібне) або двома руками (попеременне, комбіноване).

Витискання: основою долоні (обома руками: підсилюючи дію).

Розминання: ординарне, «ялиночкою», подвійне ординарне + потрушування.

Розтирання: основою долоні (прямолінійно, зигзагоподібно).

Ударні прийоми – рубання (по ходу м'язових волокон).

Масаж плеча можна виконувати з вихідного положення сидячи.

Ліктьовий суглоб

Ліктьовий суглоб масажують у різних вихідних положеннях, залежно від умов і мети масажу. Підліктьову ділянка ну масажують. Спрямованість рухів – від середини передпліччя до середини плеча.

Погладжування: концентричне.

Розминання: пучками чотирьох пальців, основою долоні.

Розтирання: пучками чотирьох пальців, основою долоні.

Закінчуємо масаж ліктьового суглоба концентричним погладжуванням.

Масаж передпліччя

Вихідне положення під час масажу *передпліччя*–рука зігнута в лікті під кутом 45–60° долонею повернута донизу, підтримують почергово правою / лівою рукою за променево-зап'ястковий суглоб. Рухи виконують почергового правою і лівою рукою від променево-зап'ясткового суглоба до ліктьового. На передпліччі виконують такі прийоми.

Погладжування: однією рукою: прямолінійне, колове, зигзагоподібне.

Витискання продольне.

Розминання: щипцеподібне, яке переходить в ординарне на верхній третині передпліччя; «ялиночкою».

Розтирання: щипцеподібне, яке переходить в основою долоні на верхній третині передпліччя.

Ударні прийоми виконують у разі потреби (за гарно розвинутих м'язів передпліччя).

Масаж променево-зап'ясткового суглоба

Масаж променезап'ясткового суглоба роблять у положенні рука вздовж тулуба, трохи зігнута в ліктьовому суглобі, повернута долонею донизу.

Погладжування: щипцеподібне.

Розминання: пучками чотирьох пальців, основою долоні в межах суглоба.

Розтирання: щипцеподібне.

Масаж кисті

Із зовнішнього боку кисті після *погладжування* розминають та розтирають міжплюсневі проміжки. Тут застосовують *розминання*: пучками чотирьох пальців, основою долоні; *розтирання:* пучками чотирьох пальців прямолінійне, зигзагоподібне, прямолінійне або колоподібне розтирання пучками великих пальців.

Масажуючи пальці, погладжування роблять одночасно на всіх пальцях. Потім переходять до розминання й розтирання пучками великого, вказівного, середущого пальців (кожного пальця окремо, від нігтьової фаланги до долонної поверхні).

Додаткові прийоми масажу на верхніх кінцівках: потрушування (після розминання); активні, активно-пасивні, пасивні рухи (на променево-зап'ястковому, ліктьовому, плечовому суглобах); струшування всією кінцівкою.

Масаж нижньої кінцівки (передня поверхня)

Вихідне положення лежачи на спині, під шиєю валик, руки вздовж тулуба, під колінними суглобами валик.

Масаж стегна

Погладжування: двома руками прямолінійне, поперемінне, комбіноване.

Витискання: продольне, ребром долоні, основою долоні й поперечне, прийоми можна виконувати обома руками (підсилюючи дію, з обтяженням).

Розминання: ординарне, «ялиночкою», подвійний гриф, подвійне колове, подвійне ординарне + потрушування.

Розтирання: основою долоні, фалангами зігнутих пальців. На фасції стегна фалангами зігнутих пальців.

Ударні прийоми: рубання, поплескування, поколочування.

Додаткові прийоми масажу: потрушування, валяння.

Закінчують масаж погладжуванням двома руками.

Масаж колінного суглоба

Пацієнтові підкладають під коліно валик або будь-який м’який предмет для розслаблення зв’язок.

І етап – масаж бокових зв'язок колінного суглоба (прийоми виконують від середини гомілки до середини стегна на бокових поверхнях).

Під стопу підкладають валик або піднімають гомілку під кутом 35–70°, щоб зв’язки суглоба були розслаблені й доступні для масажу.

Погладжування: концентричне.

Розминання: пучками чотирьох пальців, основою долоні.

Розтирання: основою долоні (зигзагоподібно).

Закінчують масаж ділянки погладжуванням.

*ІІ етап – масаж ділянки надколінника (*у ділянці міжсуглобової щілини) валик з підколінної ділянки забрати.

Розминаннння: пучками чотирьох пальців.

Розтирання: ребрами долонь (пиляння).

Активні (напружуючи чотириголовий м’яз стегна) і пасивні рухи надколінником.

Масаж гомілки

Спрямованість рухів – від надп’ятково-гомілкового суглоба до підколінної ділянки, до колінного суглоба.

Масажуємо бокові поверхні литкового м’яза, по окістю проводимо основою долоні.

Погладжування: однією рукою: прямолінійне, колове, зигзагоподібне.

Витискання: продольне.

Розминання: щипцеподібне, яке переходить в ординарне на верхній третині гомілки.

Розтирання: щипцеподібне, яке переходить в основою долоні на верхній третині гомілки.

Ударні прийоми виконують у разі потреби (гарно розвинуті м'язи гомілки).

Масаж надп'ятково-гомілкового суглоба

Погладжування: щипцеподібне.

Розминання: пучками чотирьох пальців, основою долоні в межах суглобу.

Розтирання: щипцеподібне, основою долоні в ділянці внутрішньої та зовнішньої кісточок.

Масаж зовнішнього боку стопи

Кінцівка розміщена в такому самому положенні, як і під час масажу надп'ятково-гомілкового суглоба. Рухи від пальців до надп'ятково-гомілкового суглоба. Масаж починають із погладжування двома руками. Потім роблять розминання пучками чотирьох пальців, пучками великих пальців; розтирання: пучками чотирьох пальців, основою долоні.

Масаж пальців ніг

Пальці ніг масажують так само, як пальці рук.

Додаткові прийоми масажуна нижній кінцівці: потрушування, струшування, активні, активно-пасивні, пасивні рухи у всіх суглобах нижньої кінцівки.

Масаж живота

Межі живота такі: зверху – нижній край грудної клітки; знизу – пахова зв'язка, верхній край лобкової кістки й гребінь клубової кістки; збоку – під пахвові лінії. Ці межі умовні, оскільки зверху вони залежать від розміщення діафрагми, а знизу – від дна порожнини малого таза. М'язи живота

розподіляють на м’язи, які беруть участь в утворенні передньої та бокових стінок, і м’язи, що утворюють задню стінку. Шкіра живота є рухливою, легко розтягується. У сегментарно-рефлекторному масажі масаж живота розподіляють на такі ділянки: черевної стінки, органів черевної порожнини й нервового сплетіння.

Пацієнт лежить на спині, ноги згинає, руки опускає вздовж тулуба.

Погладжування (відкритою долонею, «черпачком»).

Розминання прямих м’язів живота: ординарне, подвійний гриф, подвійне колове розминання. Виконують прийоми зверху вниз по прямих м’язах живота, потім вгору по косих (бокових) м’язах живота від гребеня клубової кістки до широких м’язів і до пахвової ямки.

Розтирання проводять у ділянці підреберного кута (внутрішньою ділянкою між великим і вказівним пальцем).

Закінчують масаж живота одним із варіантів *погладжування.*

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Перед масажем живота сечовий міхур має бути порожній.
2. Прийоми погладжування виконують за напрямком розташування кишківника – справа наліво буквою П.
3. Різкі рухи є неприпустимі.
4. Масаж живота проводять через 30 хв після легкого сніданку або через 1–1,5 год після сніданку чи обіду.

1.3. КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ Й ЗАВДАННЯ

?

1. Охарактеризуйте особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.

2. Обґрунтуйте з клініко-фізіологічних позицій послідовність масажованих ділянок тіла під час загального масажу.
3. Охарактеризуйте особливості методів масажу на спині.
4. Назвіть різновиди прийомів погладжування на спині (однією та двома руками).
5. На які ділянки розподіляють розминання на спині?
6. Охарактеризуйте прийоми розминання на довгому м'язі спини.
7. Охарактеризуйте прийоми розминання на найширшому м'язі спини.
8. Охарактеризуйте прийоми розминання на верхній частині трапецієподібного м'яза.
9. Охарактеризуйте прийоми розминання під кутом лопатки.
10. На які ділянки розподіляють розтирання на спині?
11. Охарактеризуйте прийоми розтирання на міжреберних м'язах. У якому напрямку їх виконують.
12. У чому полягають особливості застосування ударних прийомів на спині?
13. Охарактеризуйте додаткові прийоми масажу на спині.
14. Особливості методів масажу на шиї.
15. Охарактеризуйте напрямок масажних рухів на шиї.
16. Які прийоми масажу не виконують на шиї?
17. Назвіть особливості методів масажу на верхніх кінцівках.
18. Охарактеризуйте послідовність масажованих ділянок верхньої кінцівки.
19. Назвіть вихідні положення пацієнта під час масажу на верхніх кінцівках.
20. Охарактеризуйте додаткові прийоми масажу на верхніх кінцівках.
21. Назвіть особливості методів масажу на сідничних м'язах.
22. Охарактеризуйте прийоми масажу на куприку.
23. Охарактеризуйте напрямок масажних рухів під час масажу на сідничних м'язах.
24. Назвіть особливості методів масажу на нижніх кінцівках.

25. Охарактеризуйте послідовність масажованих ділянок нижньої кінцівки (передня поверхня).
26. Охарактеризуйте послідовність масажованих ділянок нижньої кінцівки (задня поверхня).
27. Назвіть особливості методів масажу на колінному суглобі.
28. Назвіть вихідні положення пацієнта під час масажу гомілки.
29. Назвіть особливості методів масажу стопи.
30. Охарактеризуйте додаткові прийоми масажу на нижніх кінцівках.
31. Назвіть особливості виконання масажу на м’язах грудної клітки.
32. Охарактеризуйте напрямок масажних рухів під час масажу грудної клітки.
33. Охарактеризуйте додаткові прийоми масажу на м’язах грудної клітки.
34. Назвіть особливості виконання пасивних рухів на грудній клітці.
35. Назвіть особливості виконання масажу на м’язах живота.
36. Охарактеризуйте напрямок масажних рухів під час масажу живота.
37. Охарактеризуйте напрямок масажних рухів під час прийомів розминання на м’язах живота.
38. Охарактеризуйте напрямок масажних рухів під час прийомів погладжування на м’язах живота.
39. Охарактеризуйте додаткові прийоми масажу на м’язах живота.
40. Які групи прийомів масажу не виконують на животі?
41. Назвіть вихідні положення пацієнта під час масажу живота.



1.4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жарська Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація – актуальний суспільний виклик у сфері фізичної культури і спорту / Наталія Жарська, Юрій Бріскін // Економіко-соціальні відносини в галузі

фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (9–10 трав. 2024 року, м. Львів) / за заг. ред. Павленчик. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. – С. 173–175.

2. Єфіменко П. Б. Масаж дорослих і дітей : навч. посіб. / Єфіменко П. Б., Каніщева О. П., Сверчкова О. В. – Київ : Медицина, 2023. – 215 с.
3. Лікувально-реабілітаційний масаж : навч. посіб. / Д. В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко, О. В. Кутакова, Г. В. Прилуцька. – Київ : Медицина, 2020. – 568 с.
4. Руденко Р. Є. Вплив відновного масажу на термотопографію шкіри окремих частин тіла кваліфікованих важкоатлетів / Р. Є. Руденко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 9. – С. 59–62.
5. Руденко Р. Масаж : підручник / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2025. – 352 с. ISBN 978-617-8135-32-4
6. Руденко Р.Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Мульти Арт, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
7. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.
8. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик / Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2022. – Т. 7, № 4(38). – С. 163–169. DOI: 10.26693/jmbs07.04.163

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ СТАНДАРТИ САМОМАСАЖУ У ФІЗИЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ

ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНІКИ САМОМАСАЖУ ОКРЕМИХ ДІЛЯНОК ТІЛА

2.1. Самомасаж нижніх кінцівок

Самомасаж передньої поверхні стегна виконують із таких вихідних положень:

- сидячи на лаві, масажній кушетці; витягнути вздовж неї кінцівку, яку масажують, а другу поставити на підлогу (рис. 2.1, 2.2);
- сидячи; обидві ноги витягнути вперед (рис. 2.10, 2.11);
- сидячи; масажують кінцівку, яку заклали на друге стегно (рис. 2.12).

Вихідне положення залежить від умов, виду спорту, мети й завдань процедури самомасажу. На м'язах стегна виконують такі прийоми: 1) погладжування – прямолінійне, колове, поперемінне, комбіноване; спрямованість рухів–від колінного суглоба до пахвинної ділянки (рис. 2.1);



Рис. 2.1. Погладжування стегна (передня поверхня)

2) витискання: поперечне, поздовжнє, ребром долоні; розминання: ординарне, подвійне кільцеве (рис. 2.2); 3) розтирання основою долоні, фалангами зігнутих пальців (рис. 2.3); 4) ударні прийоми: поплескування, постукування, рубання (рис. 2.4).



Рис. 2.2. Подвійне кільцеве розминання стегна



Рис. 2.3. Розтирання основою долоні



Рис. 2.4. Рубання передньої поверхні стегна

Виконують прийом потрушування, закінчують самомасаж стегна погладжуванням.

Самомасаж задньої поверхні стегна виконують із таких вихідних положень:

- сидячи боком на краю кушетки; масажують кінцівку, яку треба зігнути в колінному суглобі, стопу сперти на підлогу; вільну кінцівку покласти на кушетку (рис. 2.5);



Рис. 2.5. Ординарне розминання задньої поверхні стегна

- лежачи на кушетці (на підлозі), спираючись передпліччям на кушетку, ноги зігнути в колінних суглобах; масажують стегно кінцівки, яку треба сперти на стопу вільної ноги, а п’яту – на кушетку (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Ординарне розминання задньої поверхні стегна

Із цих вихідних положень застосовують такі прийоми спортивного самомасажу: погладжування, витискання (продольне), розминання (ординарне), розтирання (основою долоні), потрушування.

Самомасаж колінного суглоба. Вихідне положення – сидячи на кушетці, витягнути вздовж неї ногу, яку масажують, вільну кінцівку сперти на підлогу. Із цього вихідного положення виконують такі прийоми: 1) погладжування (рис. 2.7); 2) розминання бокових зв'язок колінного суглоба (рис. 2.8); розтирання бокових зв'язок колінного суглоба (рис. 2.9). У ділянці надколінника виконують розминання (пучками чотирьох пальців, пиляння, пасивні рухи).



Рис. 2.7. Концентричне погладжування колінного суглоба



Рис. 2.8. Розминання бокових зв'язок колінного суглоба



Рис. 2.9. Розминання основою долоні бокових зв'язок колінного суглоба

Самомасаж м'язів гомілки. Під час виконання самомасажу литкових м'язів застосовують такі прийоми: 1) погладжування (прямолінійне, поперемінне, комбіноване, колове, зигзагоподібне; 2) витискання (поздовжнє); 3) розминання (ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве) (рис. 2.10, 2.11); 4) розтирання (основою долоні); 4) потрушування.



Рис. 2.10. Розминання з обтяженням на литковому м'язі



Рис. 2.11. Подвійне ординарне розминання на литковому м'язі

Самомасаж стопи, *надп'ятково-гомілкового суглоба.* Вихідне положення під час самомасажу надп'ятково-гомілкового суглоба:

- сидячи на кріслі, вільну ногу, зігнуту в колінному суглобі, під прямим кутом поставити на підлогу, ногу, яку масажують (також зігнуту), зовнішнім боком гомілки (вона розміщена майже горизонтально до підлоги) – на коліно вільної ноги (рис. 2.12);
- стоячи, масажують ногу, яку потрібно зігнути в колінному суглобі під прямим кутом і сперти на крісло;

- сидячи на кушетці, вільну ногу зігнути в колінному суглобі, зовнішня частина стопи розміщена на кушетці.

Масажують ногу, яку також потрібно зігнути в колінному суглобі під кутом 45°, спертися стопою на внутрішню частину стопи вільної ноги, а п’ятою – на кушетку (рис. 2.13); або вільну ногу витягнути, а ногу, яку масажують, сперти п’ятою на кушетку.



Рис. 2.12. Розтирання пучками чотирьох пальців з обтяженням на надп’ятково-гомілковому суглобі



Рис. 2.13. Розтирання пучками чотирьох пальців з обтяженням на зовнішній поверхні стопи

На зовнішній поверхні стопи застосовують погладжування двома руками, поперемінне; розтирання зигзагоподібне, прямолінійне, пучками чотирьох пальців, пучками чотирьох пальців з обтяженням (рис. 2.13).

На підошовній поверхні стопи виконують розтирання фалангами зігнутих пальців (рис. 2.14). Спрямованість рухів – від пальців до надп’ятково-гомілкового суглоба.



Рис. 2.14. Розтирання фалангами зігнутих пальців підошовної поверхні стопи

Під час виконання самомасажу п’яткового (ахіллового) сухожилка виконують розтирання щипцеподібне, розминання пучками пальців (рис. 7.15).



Рис. 2.15. Розтирання на п’ятковому (ахілловому) сухожилку

У ділянці п’яти виконують розтирання пучками чотирьох пальців, великим пальцем. На пальцях виконують розтирання: однією рукою фіксують стопу спереду, а пальцями другої руки охоплюють і масажують по черзі кожний палець (рис. 2.16).



Рис. 2.16. Розтирання пальців ніг

2.2. Самомасаж грудної клітки та верхніх кінцівок

Самомасаж грудної клітки. Вихідні положення під час виконання самомасажу грудної клітки:

- сидячи на кріслі, покласти ногу на ногу, а на припідняте стегно – руку з боку, який масажують (рис. 2.17);
- лежачи на спині (під головою валик), зігнути руку з боку, який масажують, і покласти її на живіт.

У цих вихідних положеннях самомасаж проводять різнойменною рукою. Під час самомасажу виконують такі прийоми: 1) погладжування – від підреберного кута долоню рухають догори, а потім убік, до підпахвової ділянки (рис. 2.17); 2) витискання – руку рухають по 2–3 ділянках великого грудного м'яза, обходячи ділянку соска (рис. 2.18); 3) розтирання в ділянці груднинно-реберної частини: основою долоні, пучками пальців; 4) розтирання міжреберних м'язів: пучками пальців прямолінійно, зигзагоподібно (рис. 2.19); 5) прямолінійне розтирання в ділянці реберної дуги (рис. 2.20); 6) ординарне розминання великого грудного м'яза (рис. 2.21); 7) потрушування.



Рис. 2.17. Погладжування великих грудних м'язів

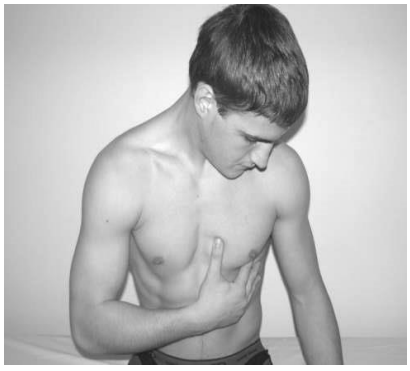


Рис. 2.18. Витискання великих грудних м'язів

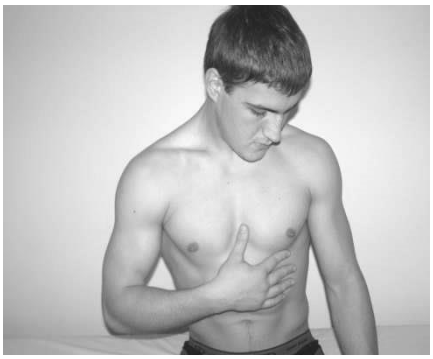


Рис. 2.19. Розтирання міжреберних м’язів

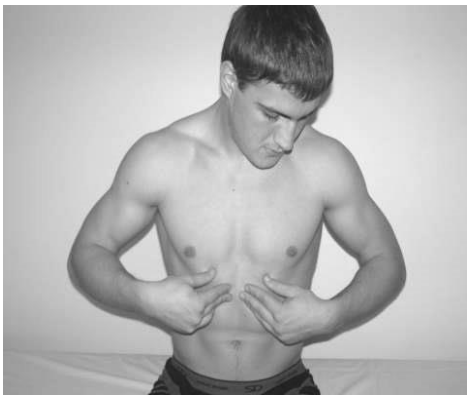


Рис. 2.20. Розтирання в ділянці реберної дуги двома руками



Рис. 2.21. Ординарне розминання великого грудного м’яза

Самомасаж верхньої кінцівки виконують у двох вихідних положеннях:

- сидячи, закинути ногу на ногу, рука, яку масажують, вільно лежить на припіднятому стегні (рис. 2.23);
- сидячи, рука лежить на столі.

Самомасаж плечового суглоба. Під час самомасажу плечового суглоба застосовують розтирання (пучками чотирьох пальців, пучкою великого пальця, основою долоні), виконують рухи в різних напрямках (рис. 2.22).



Рис. 2.22. Розтирання плечового суглоба

На двоголовому м’язі плеча виконують: 1) погладжування (прямолінійне, колове, зигзагоподібне), 2) витискання (поздовжнє); 3) розминання (ординарне) (рис. 2.23); 3) розтирання (основою долоні, фалангами зігнутих пальців); 4) потрушування.



Рис. 2.23. Ординарне розминання двоголового м’яза плеча

Під час самомасажу триголового м’яза плеча масажують руку, яку треба вільно опустити вздовж тулуба й ледь нахилитися до неї. Виконують ті самі прийоми, що і на двоголовому м’язі плеча.

Самомасаж ліктьового суглоба. Прийоми самомасажу виконують із вихідного положення, зображеного на рис. 2.23. Виконують такі прийоми розтирання: щипцеподібне, пучками чотирьох пальців, пучкою великого пальця.

Самомасаж передпліччя й п'ясткового суглоба. Вихідне положення те саме, що і під час самомасажу м'язів плеча й ліктьового суглоба. Виконують прийоми погладжування, витискання, розминання (щипцеподібне, пучками чотирьох пальців), розтирання.

Самомасаж кисті й пальців рук. Виконують прийоми розтирання, розминання пучками пальців. Самомасаж закінчують погладжуванням та активними рухами пальців.

2.3. Самомасаж шиї, голови, спини та сідниць

Самомасаж шиї та голови. Самомасаж шиї виконують із вихідного положення сидячи або стоячи. На потиличній ділянці шиї виконують: 1) двома руками щільно охоплюють потилицю й рухаються донизу, а потім до трапецієподібного м'яза в обидва боки від хребта до плечових суглобів; 2) розминання – кисті розташовують горизонтально до шиї, рухаються донизу від потилиці, пучками пальців виконують колоподібні розминання; 3) розтирання – руки розміщують перпендикулярно до шиї та рухаються з енергійним надавлюванням у тому ж напрямку, що і під час погладжування, потім пальцями охоплюють потиличний бугор, ледь їх згинають, основу долоні прикладають до голови і, не дуже сильно надавлюючи, виконують колові, зигзагоподібні розтирання у всіх напрямках. Самомасаж ділянки шиї можна виконувати й однією рукою (правою – лівий бік, лівою – правий бік).

На передній поверхні шиї виконують погладжування поперемінно двома руками від кута нижньої щелепи донизу й розтирання груднинно-ключично-соскоподібного м'яза донизу й угору прямолінійно та зигзагоподібно.

Самомасаж волосяної частини голови роблять однією або двома руками в напрямку росту волосся.

Виконують такі прийоми: погладжування, розтирання (пучками чотирьох пальців прямолінійно, зигзагоподібно), зміщення шкіри голови в різних напрямках (рис. 2.24).



Рис. 2.24. Самомасаж волосистої частини голови

Самомасаж ділянки лоба – погладжування долонною поверхнею усіх пальців у напрямку від середини до скронь, прийом виконують прямолінійно й колоподібно, одночасно й почергово кожною рукою; розтирання подушечками пальців у тому ж напрямку; розминання: пучками чотирьох пальців; прийом вібрації. Кожний прийом повторюють 3–4 рази, чергуючи прийоми погладжування, розминання, розтирання.

Найширший м'яз спини. Самомасаж найширших м'язів спини виконують із таких вихідних положень:

- сидячи на кушетці, закинути ногу на ногу, а однойменну руку з ділянкою, яку масажують, – на припідняте стегно. Різнойменною рукою від таза догори виконують погладжування, витискання, ординарне розминання, потрушування (рис. 2.26);
- стоячи, ледь нахилитися в бік ділянки, яку масажують. Різнойменною рукою, як і в положенні сидячи, виконують ті самі прийоми.

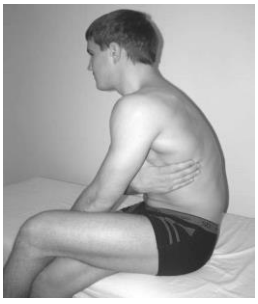


Рис. 2.26. Ординарне розминання найширшого м'яза спини

Самомасаж м'язів живота. Самомасаж м'язів живота роблять із вихідного положення сидячи й лежачи на спині, зігнувши ноги в колінних суглобах. Виконують такі прийоми самомасажу:

1) погладжування – рука рухається справа від нижньої частини живота догори до правого підребер'я, потім до лівого підребер'я та до нижньої частини живота зліва (ділянку проєкції розміщення сечового міхура не масажують) (рис. 2.27);

2) розминання: ординарне обома руками в напрямку від бокових ділянок до середини живота; подвійний гриф – у тому самому напрямку спочатку на одному боці живота, а потім на другому; подвійне кільцеве – на прямому м'язі живота, з вихідного положення лежачи (руки розміщені: зверху ліва рука – великий палець із лівого, а чотири – з правого боку живота, знизу права рука – великий палець із правого, а чотири з лівого боку живота).

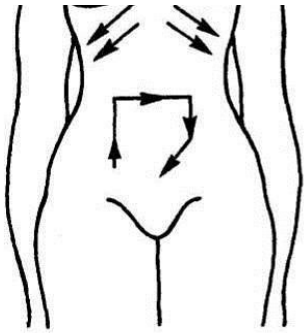


Рис. 2.27. Напрямок масажних рухів під час погладжування м'язів живота

Розминання виконують від підреберної ділянки донизу. Якщо захопити м'які тканини живота важко, виконують розминання фалангами зігнутих пальців.

На косих м'язах живота самомасаж виконують рукою, протилежною до ділянки, яку масажують, у напрямку від гребеня клубової кістки догори до найширшого м'яза. На цій ділянці виконують погладжування, розминання (ординарне, фалангами зігнутих пальців).

Самомасаж сідничних м'язів, поперекової ділянки. Самомасаж сідничних м'язів виконують із вихідного положення стоячи, масажують ногу, яку треба ледь зігнути в коліні та, спираючись на пальці, відвести назад і трохи убік (рис. 2.28).

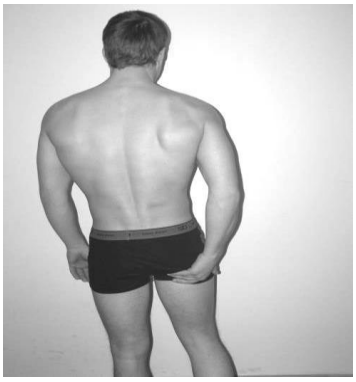


Рис. 2.28. Вихідне положення під час самомасажу сідничних м'язів

Під час самомасажу сідничних м'язів виконують: 1) погладжування (від стегна догори); 2) витискання; 3) розминання – ординарне (м'яз щільно захопити кистю, руку просувати зворотним ходом); 4) потрушування; 5) ударні прийоми (поплескування, постукування).

Самомасаж поперекової ділянки роблять у положенні стоячи, ноги нарізно.

Виконують прийоми: 1) погладжування – долоні обох рук щільно притискають до ділянки куприка, рухаються догори, а потім у різні боки від хребта (можна виконувати тильною поверхнею кистей); 2) розтирання (пальці зігнуті в кулак прямолінійно, зигзагоподібно). Після кожного прийому виконують погладжування.

2.4. Методи та регламенти застосування самомасажу під час тренувань і змагань

Рекомендовано розподіляти самомасаж у спортивній практиці за такою класифікацією: перед фізичним навантаженням, під час тренування, після фізичного навантаження, реабілітаційний самомасаж (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Класифікація видів спортивного самомасажу

Види спортивного самомасажу	*Характеристика видів спортивного самомасажу*
Попередній	Проводять перед фізичним навантаженням (під час тренування, змагань), розігріває м'язи, запобігає травматизмові
Тренувальний	Прийоми спортивного самомасажу застосовують під час тренування (розігріває м'язи перед фізичним навантаженням, поліпшує рухливість у суглобах, підвищує фі-зичні якості, збільшує силу м'язів, розслаблює м'язи)
Після фізичного навантаження	Сприяє процесові відновлення, підвищує працездатність, пришвидшує обмінні процеси в м'язах, знімає психічне напруження, розслаблює
Реабілітаційний	Елементи реабілітаційного самомасажу застосовують після розтягу, забою, набряків, міозиту, після оперативних втручань. Самомасаж сприяє швидкому відновленню й полегшує період підготовки до фізичних навантажень

Лише після опанування елементів класичного масажу можна розпочинати вивчення техніки прийомів самомасажу.

Спортивний самомасаж може бути загальним і частковим.

Під час загального спортивного самомасажу масажують усе тіло, починаючи з нижніх кінцівок до голови. Тривалість проведення загального самомасажу 20–25 хв (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Тривалість проведення самомасажу окремих частин тіла в сеансі загального самомасажу

	Частина тіла	*Час проведення*
Загальний самомасаж 20–25 хв	Нижні кінцівки	8 хв (по 4 хв на кожну)
	Верхні кінцівки	6 хв (по 3 хв на кожну)
	М'язи грудної клітки й живота	3–4 хв
	М'язи спини, сідничні м'язи	3–5 хв

Під час проведення часткового спортивного самомасажу застосовують прийоми, рекомендовані для загального спортивного самомасажу.

Тривалість проведення часткового самомасажу–від 3 до 5 хв.

2.5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ САМОМАСАЖУ

1. Масажні прийоми не повинні викликати біль, неприємні відчуття, залишати на тілі синці, порушувати структуру шкіри. Прийоми самомасажу треба виконувати досить енергійно, має виникати відчуття тепла, розслаблення м’язів, поліпшення настрою.

2. Під час порушень у роботі опорно-рухового апарату самомасаж варто починати з розміщених вище сегментів (за масажу колінного суглоба – зі стегна) і тільки потім переходити безпосередньо до масажу ушкодженого сегмента.

3. Залежно від мети, завдань, виду, форми спортивного самомасажу тривалість є від 3 до 25 хв.

4. Варто вибирати найзручніше вихідне положення, яке сприяє максимальному розслабленню м’язів. Його треба зберігати до кінця сеансу самомасажу. Під час самомасажу нижніх кінцівок під колінний суглоб покласти валик. Під час самомасажу живота приймають вихідне положення лежачи на спині із зігнутими в колінних суглобах ногами. У разі ушкоджень шкіри (саднен, подряпин, висипань, порізів) слід їх обробити та заклеїти лейкопластирем. Під час самомасажу треба обминати ушкоджені ділянки. За наявності густого волосяного покриву самомасаж виконують через тонку білизну – бавовняну або вовняну.

5. Ділянки скупчення лімфатичних вузлів не масажують. Усі рухи виконують у напрямку до найближчого скупчення лімфатичних вузлів, ураховуючи спрямованість лімфотоку.

6. Протипоказання до застосування спортивного самомасажу: гостра лихоманка, запальні процеси, на ділянках тіла, де є гнійники (екзема, лишаї, фурункули, грибкові захворювання), тромбофлебіт, варикозне розширення вен, загальні протипоказання.

7. Під час спортивного самомасажу можна застосовувати засоби, які сприяють кращому ковзанню рук (олійки, тальк), мазі й розтирання, які мають знеболювальний і зігрівальний ефект. Однак ліпше виконувати самомасаж просто чистими, теплими руками.

2.6. КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ Й ЗАВДАННЯ

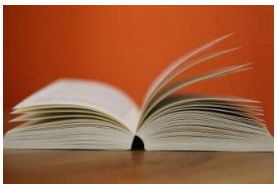
1. Охарактеризуйте основні і додаткові прийоми самомасажу.
2. Охарактеризуйте різновиди прийомів погладжування під час самомасажу на окремих ділянках тіла.
3. Охарактеризуйте різновиди прийомів витискання під час самомасажу на окремих ділянках тіла.
4. Охарактеризуйте різновиди прийомів розминання під час самомасажу на окремих ділянках тіла.
5. Охарактеризуйте різновиди прийомів розтирання під час самомасажу на окремих ділянках тіла.
6. Охарактеризуйте різновиди ударних прийомів під час спортивного самомасажу на окремих ділянках тіла.
7. Охарактеризуйте різновиди струшувальних прийомів під час самомасажу на окремих ділянках тіла.
8. Назвіть види прийомів спортивного самомасажу залежно від мети та завдань.
9. Визначте вихідні положення під час самомасажу верхніх кінцівок.
10. Визначте вихідні положення під час самомасажу нижніх кінцівок.

11. Визначте вихідні положення під час самомасажу спини.
12. Визначте вихідні положення під час самомасажу грудної клітки.
13. Визначте вихідні положення під час спортивного самомасажу ділянки поперека.
14. Визначте вихідні положення під час самомасажу ділянки таза.
15. Визначте вихідні положення під час самомасажу м’язів живота.
16. Охарактеризуйте методи самомасажу ділянки очей.
17. Охарактеризуйте методи самомасажу волосяної частини голови.
18. Які види мазей і розтирань використовують під час самомасажу?



2.7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єфіменко П.Б. Значення періостального масажу та самомасажу грудини спрямованого на стимулювання функції дихання людям в умовах обмеженої рухової діяльності / П.Б.Єфіменко, О.П.Каніщева, Л.А.Рубан. / Актуальні питання сучасного масажу. Науковий журнал / під. ред. проф. Єфіменко П.Б. ХДАФК. 2024. № 2(9). С 88-95.
2. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Судима. – Вінниця : 2018. – 124 с.
3. Руденко Р. Масаж : підручник / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2025. – 352 с. ISBN 978-617-8135-32-4
4. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Мульти Арт, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
5. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2010. – 352 с.
6. Язловецький В. С. Основи спортивного і лікувального масажу : [навч. посіб.] / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобрик І. І. Міжнародна анатомічна номенклатура / І. І. Бобрик, В. Г. Ковешніков. – Київ : Здоров'я, 2001. – 328 с.
2. Бондар Я. Я. Патологічна анатомія і патологічна фізіологія людини : [підручник] / Я. Я. Бондар, В. В. Файфура. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 494 с.
3. Горбатюк С. О. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату [навч. посіб.] / С. О. Горбатюк. – Рівне : Волинські береги, 2008. – 200 с.
4. Єфіменко П.Б. Спортивний масаж, як засіб збереження форми спортсмена під час консервативного лікування та фізкультурно-спортивної реабілітації після травм колінного суглоба / П.Б. Єфіменко, О.П. Каніщева, Б.А. Пустовойт. / Актуальні питання сучасного масажу // Зб. статей XIII міжнар. Наук.-практ. інтерн.-конф. 29-30 квітня 2022 р., ХДАФК, 2022. – С. 16 – 22.
5. Єфіменко П. Б. Масаж дорослих і дітей : навч. посіб. / Єфіменко П. Б., Каніщева О. П., Сверчкова О. В. – Київ : Медицина, 2023. – 215 с.
6. Єфіменко П., Каніщева О. Особливості проведення реабілітаційного масажу при дисфункціях м'язів передпліччя. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: 2021, № 2 (82), С.57-62.
7. Жарська Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація – актуальний суспільний виклик у сфері фізичної культури і спорту / Наталія Жарська, Юрій Бріскін // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (9–10 трав. 2024 року, м. Львів) / за заг. ред. Павленчик. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. – С. 173–175.

8. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Судима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
9. Лікувально-реабілітаційний масаж : навч. посіб. / Д. В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко, О. В. Кутакова, Г. В. Прилуцька. – Київ : Медицина, 2020. – 568 с.
10. Руденко Р. Є. Вплив відновного масажу на термотопографію шкіри окремих частин тіла кваліфікованих важкоатлетів / Р. Є. Руденко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 9. – С. 59–62.
11. Руденко Р.Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Мульти Арт, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
12. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.
13. Руденко Р. Масаж : підручник / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2025. – 352 с. ISBN 978-617-8135-32-4
14. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик / Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2022. – Т. 7, № 4(38). – С. 163–169. DOI: 10.26693/jmbs07.04.163
15. Manual of physical medicine and rehabilitation / ed. by M. Catherine Spires.– Philadelphia : Hanley Belfus, INC 2002. – 512 p.
16. Rehabilitacja medyczna / pod red. Andrzeja Kwolka. – Wroclaw : Medyczne Urban & Partner, 2004. – T. 1. – P. 555.