

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації**

**Кафедра біології і охорони здоров'я**

**Холодов С. А.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО МАСАЖУ»**

**для здобувачів вищої освіти першого рівня  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

**Одеса – 2021**

**УДК: 613**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 25.02.2021 р.)*

**Рецензенти:**

**Гвоздій С. П.**, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини та цивільної безпеки Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

**Форосян О. І.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Холодов С. А.**

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Сучасні технології оздоровчого масажу»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 33 с.

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи навчальної дисципліни «Сучасні технології оздоровчого масажу»: містять питання практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до екзамену, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2021

© Холодов С. А.

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Програма навчальної дисципліни.....	7
Зміст самостійної роботи за темами навчальної дисципліни.....	11
Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	27
Питання до заліку.....	28
Список рекомендованої літератури.....	31

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вивчення навчальної дисципліни «Сучасні технології оздоровчого масажу» розроблено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

### **Мета навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни «Сучасні технології оздоровчого масажу» є формування у студентів основних знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів мануальної техніки класичного масажу, проведення оздоровчого масажу за для покращення стану здоров'я людини та якості її життя.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Сучасні технології оздоровчого масажу» студентами має бути опановано знання з таких навчальних дисциплін, як біологія (за шкільною програмою), анатомія людини, фізіологія людини, біомеханіка.

**Очікувані результати навчання:** унаслідок вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти мають

### **Знати:**

- історію виникнення масажу;
- механізми впливу масажу на органи, системи та організм людини у цілому;
- показання та протипоказання до застосування процедури оздоровчого масажу;

- принципи дозування масажного впливу та медичний контролю процедури.
- ергономічні та гігієнічні основи масажу;
- завдання, класифікацію систем, видів, форм та засобів масажу;
- принципи масажного впливу на тканини;
- техніку проведення основних та додаткових прийомів масажу;
- методику проведення масажу окремих частин тіла, загального оздоровчого масажу та самомасажу.

### **Вміти:**

- ✓ виконувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла відповідно до форми оздоровчого масажу;
- ✓ визначати алгоритм застосування масажних прийомів, та особливості їх використання в залежності від регіону що масажується.
- ✓ проводити сеанс часткового та загального оздоровчого масажу;
- ✓ використовувати прийоми та методи самомасажу;
- ✓ оцінювати ефективність проведення сеансу масажу.

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні поглибити такі компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та професійні проблеми в галузі фізичної культури, фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій, підходів, методик і технологій, адекватних завданням галузі.

### **Загальні компетентності:**

ЗК 3. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний та загальнокультурний рівень.

ЗК 5. Здатність самостійно здобувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання і вміння, в тому числі в нових галузях наукових знань, безпосередньо пов'язаних зі сферою діяльності.

ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, вирішенні проблемних ситуацій.

**Фахові (предметні) компетентності спеціальності:**

ФК 1. Здатність і готовність самостійно аналізувати стан і динаміку об'єктів діяльності, виявляти актуальні проблеми і ставити конкретні завдання вирішення

ФК 2. Здатність використовувати у професійній діяльності інноваційні технології, сучасні засоби і методи наукових досліджень.

ФК 8. Здатність використовувати в професійній діяльності інноваційні технології, сучасні засоби і методи наукових досліджень.

ФК 9. Здатність формулювати цілі проекту (програми) для вирішення завдань підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої, спортивної, рекреаційної діяльності, визначити критерії та показники досягнення цілей.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вивчення дисципліни «Сучасні технології оздоровчого масажу» пов'язано з природознавчими науковими дисциплінами: «Основи біохімії у фізичному вихованні», «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Фізіологічні і біохімічні основи фізичного виховання», «Загальна гігієна та гігієна фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання».

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Основи масажу та його вплив на системи організму**

**Тема 1. Історія розвитку та становлення масажу.**

**Тема 2. Класифікація масажу. Системи масажу. Види, форми, засоби масажу**

**Тема 3. Організація робочого процесу масажиста. Організація робочого простору масажиста. Регулювання масажного обладнання. Вимоги до масажиста. Вимоги до того кого масажують. Взаєморозташування масажиста та масажованого.**

**Тема 4. Медико - біологічні основи масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Вплив масажу на центральну та периферичну нервові системи; вплив масажу на обмін речовин; вплив масажу на кісткову та м'язову системи; вплив масажу на дихальну систему; вплив масажу на серцево-судинну систему. Показання та протипоказання до застосування масажу. Дозування масажного впливу. Медичний контроль процедури. Принципи масажного впливу.**

### **Змістовий модуль 2. Теоретичні та методичні основи масажу. Техніка та методика виконання прийомів масажу.**

**Тема 5. Теоретичні та практичні основи класичної техніки масажу. Мануальні інструменти. Класифікація основних та додаткових прийомів масажу. Принципи виконання прийомів класичного оздоровчого масажу.**

**Тема 6. Погладжування. Техніка виконання прийомів погладжування; фізіологічна дія. різновидності прийому та особливості застосування на різних**

ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості людини, його психоемоційного стану.

**Тема 7. Вижимання.** Техніка виконання прийомів вижимання; фізіологічна дія; різновидності прийому та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості людини, його психоемоційного стану.

**Тема 8. Розтирання.** Техніка виконання прийомів розтирання; фізіологічна дія; різновидності прийому та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості людини, його психоемоційного стану.

**Тема 9. Розминання.** Техніка виконання захоплюючих та давлючих прийомів розминання; фізіологічна дія; різновидності прийому та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості людини, його психоемоційного стану.

**Тема 10. Вібраційні та ударні прийоми.** Техніка виконання вібраційних та ударних прийомів; фізіологічна дія; різновидності прийому та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості людини, його психоемоційного стану.

**Тема 11. Пасивні та активні рухи.** Техніка виконання вібраційних та ударних прийомів; фізіологічна дія; різновидності прийому та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості людини, його психоемоційного стану.

**Змістовий модуль 3. Методика виконання часткового та загального оздоровчого масажу та самомасажу**



**Тема 12. Методика виконання масажу спини.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу спини, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

**Тема 13. Методика виконання масажу комірної зони.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу комірної зони, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

**Тема 14. Методика виконання масажу верхніх кінцівок.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу верхніх кінцівок, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

**Тема 15. Методика виконання масажу нижніх кінцівок.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу нижніх кінцівок, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

**Тема 16. Методика виконання масажу грудної клітки.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу грудної клітки, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

**Тема 17. Методика виконання масажу живота.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу живота, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

**Тема 18 Методика виконання загального масажу.** Визначення послідовності масажування частин тіла під час проведення сеансу загального масажу, тривалість масажного впливу на кожній зоні.

**Тема 19. Техніка і методика виконання самомасажу з оздоровчою метою.** Оптимальний вибір масажних прийомів для самомасажу, визначення алгоритму та особливості їх застосування на кожній ділянці проведення процедури. Тривалість проведення процедури самомасажу.

**Тема 20. Поєднання масажу та самомасажу з іншими засобами відновлення.** Поєднання масажу з гімнастичними вправами, особливості використання масажу и самомасажу в поєднанні з природничими факторами.

# ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗА ТЕМАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Змістовий модуль 1. Основи масажу та його вплив на системи організму

### Тема 1. Історія розвитку та становлення масажу

**План самостійної роботи:** Спочатку вивчаються етапи виникнення та розвитку масажу у стародавньому світі, на близькому сході, в Індії та Китаї. Потім переходять до детального вивчення розвитку масажу в Європі та в нашій країні. Особливу увагу необхідно приділити розвитку української школи масажу, з зазначенням прізвищ провідних вітчизняних фахівців.

#### *Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [13 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Проаналізуйте історичні передумови що привели до виникнення сучасного масажу
2. Назвіть відмінності застосування форм і видів масажу у різних народів та в різних країнах.
3. Назвіть прізвища вітчизняних фахівців, що зробили внесок в розвиток масажу в Україні.

## **Тема 2. Класифікація масажу. Системи масажу. Види, форми, засоби масажу**

**План самостійної роботи:** Спочатку розглядаються системи масажу що існують даний час: російська, фінська, шведська і східна. Далі вивчаються види масажу за наступним поділенням: за метою призначення, за сферою застосування, за формою застосування, за способом застосування, за засобом застосування, за регіоном застосування.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерел, згідно до плану самостійної роботи: [ 1, 6 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Проаналізуйте особливості систем масажу що існують даний час, підкреслите їх переваги та недоліки.
2. Які ви знаєте види масажу за:
  - a. за метою призначення,
  - b. за сферою застосування,
  - c. за формою застосування,
  - d. за способом застосування,
  - e. за засобом застосування,
  - f. за частиною тіла де застосується.

### **Тема 3. Організація робочого процесу масажиста**

**План самостійної роботи:** Спочатку розглядаються вимоги що до організації робочого простору масажиста; вивчаються принципи, на підставі яких здійснюється регулювання масажного обладнання; з'ясовуються правила взаєморозташування масажиста та масажованого.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерел, згідно до плану самостійної роботи: [ 4, 6, 9 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Яким чином повинен розташуватися масажист відповідно до ділянки що масажується?
2. Перерахуйте гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
3. За якими ознаками виконують регулювання масажного обладнання.
4. Перерахуйте вимоги, до масажиста та масажованого.
5. Яким чином необхідне вибирати вихідне положення під час проведення самомасажу?

### **Тема 4. Медико - біологічні основи масажу**

**План самостійної роботи:** Спочатку розглядаються загальні механізми дії масажу на організм людини. Далі вивчається вплив масажу на окремі органи та фізіологічні системи, дії масажу на обмін речовин в організмі;

уточнюються показання та протипоказання до застосування масажу; визначаються способи дозування масажного впливу та засоби медичного контролю процедури.

#### *Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 1, 7 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Назвіть механізми оздоровчої дії масажу на організм людини.
2. Розкрийте фізіологічні процеси, що виникають під час масажної дії у:
  - кістковій та м'язовій системах;
  - кровоносній і лімфатичній системах;
  - дихальній системі;
  - серцево-судинній системі;
  - травній системі та на обмін речовин..
3. Назвіть показання та протипоказання щодо призначення оздоровчого масажу
4. Як здійснюється дозування масажного впливу на організм масожуємого?
5. Яким чином відбувається медичний контроль масажної процедури?

**Змістовий модуль 2. Теоретичні та методичні основи масажу. Техніка та методика виконання прийомів масажу**

**Тема 5. Теоретичні та практичні основи класичної техніки масажу**

**План самостійної роботи:** Спочатку вивчаються мануальні масажні інструменти, за допомогою яких виконуються масажні прийоми, форми та

положення кисті масажиста. Потім розглядується класифікація основних та додаткових прийомів масажу. Аналізується принципи виконання прийомів класичного оздоровчого масажу.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 1, 4 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Перелічите (перерахуйте) мануальні масажні інструменти, які найбільш частіше використовуються для виконання масажних прийомів.
2. На підставі яких ознак виконують класифікацію різних видів масажу?
3. На які групи поділяють усі прийоми класичного масажу?
4. Які з прийомів масажу прийнято рахувати, як основні. а які як допоміжні?

## **Тема 6. Погладжування**

**План самостійної роботи:** Спочатку визначається сутність прийомів погладжування, фізіологічна дія; далі визначається техніка виконання окремих основних та допоміжних прийомів, різновидності прийому та особливості застосування погладжування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливостей людини, її психоемоційного стану. Аналізуються можливі помилки під час виконання прийому.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 1, 4, 6 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Визначте зміст прийомів погладжування.
2. Дайте характеристику прийомів прогладжування.
3. Розкрийте фізіологічний вплив прийомів погладжування на організм людини.
4. Назвіть основні і допоміжні прийоми погладжування.
5. Перерахуйте можливі помилки під час виконання прийому.

## **Тема 7. Вижимання**

**План самостійної роботи.** Спочатку визначається сутність прийомів вижимання, фізіологічна дія; далі визначається техніка виконання окремих основних та допоміжних прийомів, різновидності прийому та особливості застосування вижимання, на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливостей людини, її психоемоційного стану. Аналізуються можливі помилки під час виконання прийому.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 1, 4, 6 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*



1. Визначите зміст прийомів вижимання.
2. Дайте характеристику прийомів вижимання.
3. Розкрийте фізіологічний вплив прийомів вижимання, на організм людини.
4. Назвіть основні і допоміжні прийоми вижимання.
5. Перерахуйте можливі помилки під час виконання прийому.

## **Тема 8. Розтирання**

**План самостійної роботи.** Спочатку визначається сутність прийомів розтирання, фізіологічна дія; далі визначається техніка виконання окремих основних та допоміжних прийомів, різновидності прийому та особливості застосування розтирання, на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливостей людини, її психоемоційного стану. Аналізуються можливі помилки, що виникають під час виконання прийому.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 1, 4, 6 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Визначите зміст прийомів розтирання.
2. Дайте характеристику прийомів розтирання.
3. Розкрийте фізіологічний вплив прийомів розтирання, на організм людини.
4. Назвіть основні і допоміжні прийоми розтирання.
5. Перерахуйте можливі помилки під час виконання прийому.

## Тема 9. Розминання

**План самостійної роботи.** Спочатку визначається сутність прийомів розминання, фізіологічна дія; далі визначається техніка виконання захоплюючих та давлучих прийомів розминання, різновидності прийому та особливості застосування розминання на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливостей людини, її психоемоційного стану. Аналізуються можливі помилки, що виникають під час виконання прийому.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 1, 4, 6 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Визначите зміст прийомів розминання,.
2. Дайте характеристику прийомів розминання,.
3. Розкрийте фізіологічний вплив прийомів розминання, на організм людини.
4. Назвіть основні і допоміжні прийоми розминання,
5. Перерахуйте можливі помилки під час виконання прийому.

## Тема 10. Вібраційні та ударні прийоми

**План самостійної роботи.** Спочатку визначається сутність вібраційних та ударних прийомів, фізіологічна дія; далі визначається техніка виконання окремих основних та допоміжних прийомів, різновидності прийомів та особливості їх застосування, на різних ділянках тіла з урахуванням

морфологічних особливостей людини, її психоемоційного стану. Аналізуються можливі помилки, що виникають під час виконання прийому

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самотійної роботи: [ 1, 4, 6 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Визначите зміст вібраційних та ударних прийомів.
2. Дайте характеристику вібраційних та ударних прийомів.
3. Розкрийте фізіологічний вплив вібраційних та ударних прийомів на організм людини.
4. Назвіть основні і допоміжні вібраційні та ударні прийоми.
5. Перерахуйте можливі помилки під час виконання прийомів.

## **Тема 11. Пасивні та активні рухи.**

**План самотійної роботи:** Техніка виконання пасивних та активних рухів їх фізіологічна дія; різновидності прийомів та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливостей людини, її психоемоційного стану.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самотійної роботи: [ 1, 4, 6 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Визначите поняття про рухи.
2. Дайте характеристику пасивних та активних рухів.
3. Розкрийте фізіологічний вплив пасивних та активних рухів на організм людини.
4. Опишіть особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла.
5. Назвіть основні і допоміжні вібраційні та ударні прийоми.
6. Перерахуйте можливі помилки під час виконання прийомів.

### **Змістовий модуль 3. Методика виконання часткового та загального оздоровчого масажу та самомасажу**

#### **Тема 12. Методика виконання масажу спини**

**План самостійної роботи:** Спочатку здійснюється визначення оптимального вибору масажних прийомів для проведення масажу спини, далі призначається алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Визначається тривалість проведення масажу.

*Завдання:*

- I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 4, 6, 16 ].*
- II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Дайте характеристику вихідного положенню масажиста та масажованого під час проведення процедури масажу спини.
2. Назвіть послідовність масажу ділянок на спині.
3. Опишіть послідовність використання масажних прийомів та їх розподіл у відсотках під час виконання масажу спини.
4. Яка тривалість процедури масажу спини?

### **Тема 13. Методика виконання масажу комірної зони**

**План самостійної роботи:** Спочатку здійснюється визначення оптимального вибору масажних прийомів для проведення масажу комірної зони, далі призначається алгоритм та особливості їх застосування для проведення процедури. Визначається тривалість проведення масажу.

#### *Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 4, 6, 16 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Дайте характеристику вихідного положенню масажиста та масажованого під час проведення процедури масажу комірної зони.
2. Опишіть послідовність використання масажних прийомів та їх розподіл у відсотках під час виконання масажу комірної зони.
3. Яка тривалість процедури масажу комірної зони?

## **Тема 14. Методика виконання масажу верхніх кінцівок**

**План самостійної роботи:** Спочатку здійснюється визначення оптимального вибору масажних прийомів для проведення масажу верхніх кінцівок, далі призначається алгоритм та особливості їх застосування для проведення процедури. Визначається тривалість проведення масажу.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 4, 6, 16 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Дайте характеристику вихідного положенню масажиста та масажованого під час проведення процедури масажу верхніх кінцівок.
2. Назвіть послідовність масажу ділянок на верхніх кінцівках.
3. Опишіть послідовність використання масажних прийомів та їх розподіл у відсотках під час виконання масажу верхніх кінцівок.
4. Яка тривалість процедури масажу верхніх кінцівок?

## **Тема 15. Методика виконання масажу нижніх кінцівок**

**План самостійної роботи:** Спочатку здійснюється визначення оптимального вибору масажних прийомів для проведення масажу нижніх кінцівок, далі призначається алгоритм та особливості їх застосування для проведення процедури. Визначається тривалість проведення масажу.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 4, 6, 16 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Дайте характеристику вихідного положенню масажиста та масажованого під час проведення процедури масажу нижніх кінцівок.
2. Назвіть послідовність масажу ділянок на нижніх кінцівках.
3. Опишіть послідовність використання масажних прийомів та їх розподіл у відсотках під час виконання масажу нижніх кінцівок.
4. Яка тривалість процедури масажу нижніх кінцівок?

### **Тема 16. Методика виконання масажу грудної клітки**

**План самостійної роботи:** Спочатку здійснюється визначення оптимального вибору масажних прийомів для проведення масажу грудної клітки, далі призначається алгоритм та особливості їх застосування для проведення процедури. Визначається тривалість проведення масажу.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 4, 6, 16 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Дайте характеристику вихідного положенню масажиста та масажованого під час проведення процедури масажу грудної клітки.
2. Назвіть послідовність масажу ділянок на грудної клітки.

3. Опишіть послідовність використання масажних прийомів та їх розподіл у відсотках під час виконання масажу грудної клітки.
4. Яка тривалість процедури масажу грудної клітки?

### **Тема 17. Методика виконання масажу живота**

**План самостійної роботи:** Спочатку здійснюється визначення оптимального вибору масажних прийомів для проведення масажу живота, далі призначається алгоритм та особливості їх застосування для проведення процедури. Визначається тривалість проведення масажу.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 4, 6, 16 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Дайте характеристику вихідного положенню масажиста та масажованого під час проведення процедури масажу живота.
2. Опишіть послідовність використання масажних прийомів та їх розподіл у відсотках під час виконання масажу живота.
3. Яка тривалість процедури масажу живота?

### **Тема 18. Методика виконання загального масажу**

**План самостійної роботи:** Спочатку здійснюється визначення послідовності масажування частин тіла та оптимального вибору масажних прийомів для проведення сеансу загального масажу, далі призначається



алгоритм та особливості їх застосування для проведення процедури. Визначається тривалість проведення масажу на окремих ділянках тіла у загальному масажі та час виконання всієї процедури.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 4, 6 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Назвіть послідовність масажу ділянок тіла та їх розподіл у відсотках під час проведення сеансу загального масажу.
2. Яка тривалість процедури загального масажу?

### **Тема 19. Техніка і методика виконання самомасажу з оздоровчою метою**

**План самостійної роботи:** Спочатку здійснюється визначення оптимальних масажних прийомів для самомасажу, визначається алгоритму та особливості їх застосування на кожній ділянці проведення процедури. Тривалість проведення процедури самомасажу.

*Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерела, згідно до плану самостійної роботи: [ 2, 4 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Дайте характеристику вихідного положенню ланок опорно-рухового апарату під час проведення процедури самомасажу на різних ділянках тіла.
2. Опишіть послідовність використання масажних прийомів та їх розподіл у відсотках під час виконання самомасажу.
3. Яка тривалість процедури самомасажу окремих ділянок тіла?

## **Тема 20. Поєднання масажу та самомасажу з іншими засобами відновлення**

**План самостійної роботи:** Спочатку аналізуються особливості поєднання масажу з гімнастичними вправами, особливості використання масажу и самомасажу в поєднанні з природничими факторами. Далі переходять до вивчення особливостей проведення техніки оздоровчого масажу у з іншими засобами оздоровлення.

### *Завдання:*

*I. Опрацювати вказані літературні джерел, згідно до плану самостійної роботи: [ 2, 4, 7, 8 ].*

*II. Дати відповіді на контрольні запитання:*

1. Розкрийте техніку виконання прийомів оздоровчого масажу після ранкової гігієнічної гімнастики, засобів загартування, ранкової пробіжки.
2. Опишіть методіку проведення оздоровчого масажу в поєднанні з іншими засобами оздоровлення.

## ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

(у вигляді презентації)

### Орієнтована тематика індивідуальних завдань:

1. Місце масажу в системі фізичного виховання.
2. Вплив масажу на організм людини.
3. Методики масажу окремих ділянок тіла.
4. Методика загального масажу.
5. Застосування масажу при порушеннях опорно-рухового апарату
6. Масаж при порушеннях обміну речовин.

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти.

У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є *індивідуальні навчально-дослідні завдання* (ІНДЗ), які відповідають інноваційним технологіям навчання. ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. На виконання ІНДЗ відводиться 6 годин.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу.

ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами вищої освіти за час навчання та придбання практичних навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність таких елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявність елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, здобувач вищої освіти повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

### ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

заліку з навчальної дисципліни

«Сучасні технології оздоровчого масажу»

для студентів

ОС «Магістр» за спеціальністю: *014 Середня освіта (Фізична культура)*;

1. Історія виникнення і розвитку масажу.
2. Розвиток масажу на Україні
3. Значення масажу у відновленні організму.
4. Фізіологічна дія масажу на організм людини.
5. Ефективність застосування масажу.

6. Механізм оздоровчої дії масажу
7. Вплив масажу на нервову систему.
8. Вплив масажу на м'язову та дихальну систему.
9. Вплив масажу на травну систему та на обмін речовин.
10. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи.
11. Показання та протипоказання до застосування масажу.
12. Форми і методи оздоровчого масажу.
13. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
14. Гігієнічні вимоги до проведення масажу.
15. Основні та додаткові прийоми масажу.
16. Погладжування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
17. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
18. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
20. Ударні прийоми, струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
21. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновиди прийомів.
22. Допоміжні прийоми.
23. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
24. Особливості застосування масажу на спині.
25. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
26. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
27. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
28. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
29. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
30. Особливості масажу суглобів.
31. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.

32. Методика проведення часткового масажу. Мета, завдання.
33. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
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. Застосування масажу при дефектах постави.
39. Методика масажу при сколіозах.
40. Масаж при плоскостопості.
41. Характеристика вібраційного масажу.
42. Характеристика пневматичного масажу.
43. Характеристика гідромасажу.
44. Характеристика комбінованого масажу.
45. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
46. Вимоги до масажиста та масажованого.
46. Змащувальні 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. Місце масажу в системі фізичного виховання.

## МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Сучасні технології оздоровчого масажу»
2. Мультимедійні презентації.
3. Табличний фонд: наочні таблиці.
2. Анатомічні таблиці.
4. Анатомічні муляжі.
5. Анатомічний стіл Briolight.
6. Методичні посібники для проведення лабораторних і практичних занять.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

### Основна література

1. Бирюков А. А. Спортивный массаж: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / А. А. Бирюков. – М.: Академия, 2006. – 576 с.
2. Васичкин В. И. Самомассаж / В. И. Васичкин. – М. : Стома, 2001. – 148с.
3. Вейцман В. В. Массаж / В. В. Вейцман. – М. : Правда, 2000. – 577 с.
4. 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.
5. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.
6. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л.: Сплайн, 2013. – 304 с.

7. Степашко М. В. Массаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

### Допоміжна

8. Бирюков А. А. : Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А. А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.

9. Бирюков А. А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие / А. А. Бирюков, Д. Н. Савин. – М.: Физическая культура, 2008. – 172 с.

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

11. Грейс Д. Массаж от А до Я / Д. Грейс. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.

12. Джей Р. Массаж / Р. Джей ; пер. с англ. Ю. Рудаковой. – М.: СТ :Астрель, 2005. – 191 с.

13. Еремушкин М.А. История массажа /Забытые секреты мастерства/ М.А. Еремушкин.- Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 187 с.

14. Лакруа Н. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия / Н. Лакруа [и др.]. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.

15. Латогуз С. И. Массаж / С. И. Латогуз. – М. : Эксмо, 2007. – 960 с.

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



## Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Офіційний веб-сайт кафедри біології і охорони здоров'я  
<https://pdpu.edu.ua/kaf-fiz-vih/kafedra-biolohii-i-okhorony-zdorov-ia.html#nm>
2. Бібліотека Університету Ушинського <https://library.pdpu.edu.ua>