

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-02-109М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Спортивний масаж і самомасаж»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)
рівня за освітньо-професійною програмою
«Фітнес та рекреація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є., Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2023. – 33 с.

Укладачі: Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання

Гарант освітньої програми:
Старіков В. С., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України

© Нестерчук Н. Є.,
Ніколенко О. І., 2023
© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
Лабораторна робота № 1. Ознайомлення з основними рухами масажу	9
Лабораторна робота № 2. Масаж комірцевої зони	9
Лабораторна робота № 3. Масаж спини та поперекового відділу	11
Лабораторна робота № 4. Масаж ніг та стоп	12
Лабораторна робота № 5. Масаж рук та зап'ястків	13
Лабораторна робота № 6. Локальний масаж проблемних зон	14
Лабораторна робота № 7. Відновлюючий масаж після тренувань	15
Лабораторна робота № 8. Точковий масаж для активізації енергії	16
Лабораторна робота № 9. Розслаблення м'язів прийомами масажу	17
Лабораторна робота № 10. Самомасаж з використанням роликів	18
Лабораторна робота № 11. Масаж для покращення гнучкості	19
Лабораторна робота № 12. Масаж для зняття стресу	19
Лабораторна робота № 13. Самомасаж рук та зап'ястків	20

Лабораторна робота № 14. Самомасаж ніг та стоп	21
Лабораторна робота № 15. Масаж для попередження спортивних травм	22
Лабораторна робота № 16. Масаж для активізації кровообігу	23
Лабораторна робота № 17. Самомасаж для підвищення енергії	24
Лабораторна робота № 18. Масаж для покращення сну	25
Лабораторна робота № 19. Самомасаж обличчя та шиї	26
Лабораторна робота № 20. Масаж для підвищення загального самопочуття	27
Лабораторна робота № 21. Масаж для покращення психологічної готовності до змагань	28
Лабораторна робота № 22. Масаж для покращення витривалості та відновлення після довготривалих навантажень	29
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	31
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	33

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Спортивний масаж і самомасаж сьогодні успішно застосовується в травматологічній практиці, для профілактики і лікування широкого спектру внутрішніх хвороб. Широко поширений масаж в спортивній практиці.

Мета навчальної дисципліни: ознайомити студентів із основами спортивного масажу, як методу профілактики та лікування при різних нозологіях. Навчити студентів самостійно володіти технікою виконання спортивного масажу за всіма основними його формами.

Після виконання лабораторних робіт студенти повинні знати:

- показання і протипоказання до проведення масажу; фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому; загальні методичні вказівки до проведення масажу; способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно захворюванню;

- види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного гігієнічного та лікувального масажу: прогладжування, розтирання, розминання, вібрація; техніку основних і допоміжних прийомів масажу; особливості та принципи спортивного масажу; нетрадиційні види та методи масажу; особливості проведення самомасажу;

- методику проведення масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату.

Після виконання лабораторних робіт студенти повинні знати:

- діагностувати ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; використовувати основні принципи масажу; дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу, до масажиста, до пацієнта; вміти доглядати за руками;

- володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; вміти вклати пацієнта відповідно до методики і форми масажу; налагоджувати психологічний зв'язок з пацієнтом; складати програму масажу; вести відповідну документацію.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Ознайомлення з основними рухами масажу	2
2	Тема 2. Масаж комірцевої зони	2
3	Тема 3. Масаж спини та поперекового відділу	2
4	Тема 4. Масаж ніг та стоп	2
5	Тема 5. Масаж рук та зап'ястків	2
6	Тема 6. Локальний масаж проблемних зон	2
7	Тема 7. Відновлюючий масаж після тренувань	2
8	Тема 8. Точковий масаж для активізації енергії	2
9	Тема 9. Розслаблення м'язів прийомами масажу	2
10	Тема 10. Самомасаж з використанням роликів	2
11	Тема 11. Масаж для покращення гнучкості	2
12	Тема 12. Масаж для зняття стресу	2
13	Тема 13. Самомасаж рук та зап'ястків	2
14	Тема 14. Самомасаж ніг та стоп	2
15	Тема 15. Масаж для попередження спортивних травм	2
16	Тема 16. Масаж для активізації кровообігу	2
17	Тема 17. Самомасаж для підвищення енергії	2
18	Тема 18. Масаж для покращення сну	2
19	Тема 19. Самомасаж обличчя та шиї	2
20	Тема 20. Масаж для підвищення загального самопочуття	2

21	Тема 21. Масаж для покращення психологічної готовності до змагань	2
22	Тема 22. Масаж для покращення витривалості та відновлення після довготривалих навантажень	2
	Разом за змістовим модулем	44

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1

Ознайомлення з основними рухами масажу

Мета: ознайомитись з основними рухами масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з основними рухами масажу.

Короткий огляд теми

Володіти основними рухами масажу досить важливою в масажній практиці. Це вихідна точка для вивчення технік, які допомагають покращити фізичний стан та благополуччя. Основні рухи масажу надають основні навички, необхідні для виконання ефективних масажів. Вони включають в себе різні техніки розслаблення м'язів, поліпшення кровообігу та зняття напруги.

Розуміння цих рухів дозволяє точно визначати потреби клієнта і вибирати відповідні методи для досягнення найкращих результатів. Вміння використовувати основні рухи масажу є ключовим для надання послуги високої якості та забезпечення комфорту та релаксації клієнта.

Питання модульного контролю:

1. Які основні рухи масажу слід вивчити для початківця, щоб надавати релаксацію і поліпшити кровообіг у клієнтів?
2. Як можна впевнено виконувати кожен з основних рухів масажу, і чому це важливо для досягнення ефективних результатів?

Лабораторна робота № 2 Масаж комірцевої зони

Мета: опанувати необхідні знання для проведення масажу комірцевої зони.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з технікою виконання масажу комірцевої зони.

Короткий огляд теми

Ця техніка спеціально призначена для впливу на м'язи, суглоби та тканини, які знаходяться в області шиї і плечового поясу. Масаж комірцевої зони може бути використаний для різних цілей, включаючи розслаблення, зняття напруги, поліпшення кровообігу, а також для зменшення болю та дискомфорту у цій області.

Один з головних аспектів цієї техніки - це правильне розуміння анатомії комірцевої зони. Масажист повинен знати структуру м'язів, суглобів та нервових закінчень в цій області, щоб точно впливати на них під час масажу.

Масаж комірцевої зони може бути особливо корисним для людей, які мають роботу, пов'язану з тривалим сидінням перед комп'ютером або надмірним напруженням м'язів у цій області. Він допомагає покращити гнучкість, зменшити біль та покращити функціональність шиї і плечового поясу.

Важливо також наголосити на тому, що масаж комірцевої зони повинен бути виконаний відповідно до індивідуальних потреб клієнта та з урахуванням його стану здоров'я. Професійні масажисти повинні мати відповідну підготовку та навички для надання безпечного та ефективного масажу комірцевої зони.

Питання модульного контролю:

1. Які основні техніки масажу рекомендується використовувати для розслаблення та полегшення напруги в комірцевій зоні?
2. Яким чином правильно визначити і точно локалізувати масажні точки в комірцевій зоні для ефективного впливу на цю область?

Лабораторна робота № 3

Масаж спини та поперекового відділу

Мета: ознайомитись з технікою масажу спини та поперекового відділу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу спини та поперекового відділу.

Короткий огляд теми

Ця техніка спрямована на поліпшення фізичного стану і релаксацію клієнта через вплив на м'язи, суглоби і тканини у спинному відділі та поперековій області. Масаж цих областей може бути корисним для зняття напруги, поліпшення кровообігу, покращення гнучкості та зменшення болю в спині.

Один з головних аспектів масажу спини та поперекового відділу - це правильне розуміння анатомії цих областей. Масажист повинен знати структуру хребта, м'язів, суглобів і нервової системи, щоб точно визначати проблемні ділянки та впливати на них відповідними методами.

Масаж спини та поперекового відділу може бути особливо корисним для людей, які страждають від болю в спині, напруги м'язів або просто бажають розслабитися після напруженого дня. Він сприяє покращенню психоемоційного стану та загального самопочуття.

Масаж спини та поперекового відділу повинен виконуватися кваліфікованим масажистом з відповідною підготовкою та навичками. Кожен клієнт має індивідуальні потреби, і масажист повинен враховувати їх для надання ефективної і безпечної процедури.

Питання модульного контролю:

1. Які основні рухи та техніки масажу спини та поперекового відділу можуть допомогти в знятті напруги та покращенні благополуччя клієнта?

2. Як вірно враховувати індивідуальні особливості пацієнта при проведенні масажу спини та поперекового відділу, зокрема обмеження рухового діапазону або болі?

Лабораторна робота № 4 **Масаж ніг та стоп**

Мета: ознайомитись з технікою масажу ніг та стоп.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу ніг та стоп.

Короткий огляд теми

Один з ключових аспектів масажу ніг та стоп - це розуміння анатомії цих областей. Масажист повинен мати знання про структуру м'язів, суглобів, сухожиль і нервової системи, щоб точно визначати проблемні ділянки та впливати на них відповідними методами.

Масаж ніг та стоп особливо корисний для людей, які проводять багато часу на ногах, а також для тих, хто страждає від набряків, болю у ногах або різних недуг, пов'язаних з цими областями. Він допомагає поліпшити гнучкість м'язів, підвищити кількість рухів і відчуття легкості у ногах.

Важливо відзначити, що масаж ніг та стоп повинен проводити кваліфікований масажист, який має відповідну підготовку та навички. Ця процедура дозволяє клієнтам відчувати велике полегшення та релаксацію, а також може бути важливою складовою у загальному плані реабілітації та підтримки здоров'я.

Питання модульного контролю:

1. Які основні техніки масажу ніг та стоп можна використовувати для поліпшення кровообігу та розслаблення м'язів?
2. Як враховувати особливості роботи з різними частинами ніг (стегно, гомілка, ступня) під час масажу та як це може вплинути на ефективність процедури?

Лабораторна робота № 5

Масаж рук та зап'ястків

Мета: ознайомитись з технікою масажу рук та зап'ястків.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу рук та зап'ястків.

Короткий огляд теми

Розглядаються техніки та користь масажу для цих областей тіла. Відзначається важливість розуміння анатомії рук та зап'ястків для проведення ефективного масажу, а також практичні поради для масажистів, які бажають самостійно використовувати цю техніку для поліпшення свого фізичного стану.

Практично виконуються основні техніки масажу рук та зап'ястків, характеризуються їхні переваги і вплив на м'язи, суглоби і тканини в цих областях. Також відзначається роль масажу у попередженні та лікуванні різних захворювань, пов'язаних з руками і зап'ятками.

Надається практична інформація про те, як проводити масаж рук та зап'ястків вдома або за допомогою професійного масажиста. Акцентується увага на важливості релаксації та зняття напруги в цих областях, особливо для тих, хто відчуває надмірне навантаження чи біль.

Питання модульного контролю:

1. Які основні прийоми масажу рук та зап'ястків можуть допомогти в розслабленні та поліпшенні мобільності цих областей?
2. Як враховувати індивідуальні особливості клієнта, такі як робочі навантаження чи існуючі травми, при проведенні масажу рук та зап'ястків?

Лабораторна робота № 6

Локальний масаж проблемних зон

Мета: ознайомитись з технікою масажу проблемних зон.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу проблемних зон.

Короткий огляд теми

Розглядається важливість та ефективність локального масажу проблемних зон тіла. Досліджується роль масажу у знятті болю, напруги та дискомфорту в конкретних ділянках організму, таких як спина, шия, плечі, а також інші області, де може виникнути м'язова напруга чи біль.

Детально розглядаються техніки та методи локального масажу, спрямовані на поліпшення кровообігу, розслаблення м'язів та стимулювання процесів відновлення в проблемних ділянках. Також надається інформація про індивідуальний підхід до вибору методу масажу, враховуючи конкретні проблеми та потреби клієнта.

Акцентується увага на тому, як локальний масаж може бути корисним для різних груп людей, включаючи спортсменів, офісних працівників, а також тих, хто страждає від м'язових травм чи хронічного болю. Підкреслюється важливість попередження і лікування м'язових проблем шляхом локального масажу.

Питання модульного контролю:

1. Які основні техніки і прийоми можна використовувати для локального масажу проблемних зон, таких як шия, плечі або спина?
2. Як спілкуватися з клієнтом і з'ясувати його відчуття та біль під час локального масажу проблемних зон для досягнення максимального комфорту і результативності?

Лабораторна робота № 7

Відновлюючий масаж після тренувань

Мета: ознайомитись з технікою відновлюючого масажу після тренувань.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою відновлюючого масажу після тренувань.

Короткий огляд теми

Досліджується важливість і роль відновлюючого масажу у спортивній практиці. Розглядається, як масаж може сприяти швидкому відновленню після інтенсивних тренувань і покращенню фізичної витривалості спортсменів.

Надається детальний огляд технік та методів відновлюючого масажу, спрямованих на зняття м'язової напруги, покращення кровообігу та лімфодренажу, а також на зменшення болю та запалення. Підкреслюється важливість індивідуального підходу до масажу, враховуючи типи спорту та потреби конкретного спортсмена.

Висвітлюється роль психологічного аспекту відновлюючого масажу та його вплив на психоемоційний стан спортсмена. Розглядається, як масаж може сприяти психічному релаксу та підтримувати позитивний настрій після фізичних навантажень.

Питання модульного контролю:

1. Які основні прийоми відновлюючого масажу можна використовувати для полегшення м'язового напруження після тренувань?
2. На скільки важливо враховувати інтенсивність та тип тренувань клієнта при виборі відповідних технік масажу для відновлення?

Лабораторна робота № 8

Точковий масаж для активізації енергії

Мета: ознайомитись з технікою точкового масажу для активізації енергії.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою точкового масажу для активізації енергії.

Короткий огляд теми

Розглядається важливий аспект масажної практики - точковий масаж для активізації енергії та підвищення витривалості та життєвої сили. Досліджуються традиційні методи і техніки, спрямовані на стимуляцію ключових точок на тілі, що впливають на енергетичну систему організму.

Розглядається роль точкового масажу в терапії та популярність цієї практики у сучасному світі. Вказується на те, як точковий масаж може сприяти підвищенню ефективності фізичної та психологічної працездатності, зниженню стресу і покращенню загального самопочуття.

Надається інформація про те, як правильно виконувати точковий масаж, враховуючи основні точки і їхні функції. Акцентується увага на важливості індивідуального підходу до цієї техніки та можливостях використання її для збереження енергії та підвищення життєвого тону.

Питання модульного контролю:

1. Які ключові точки або ділянки на тілі можна масажувати для активізації енергії та підвищення витривалості?
2. Чи важливо враховувати індивідуальні особливості клієнта, такі як симптоми втоми чи стресу, при виборі точок для точкового масажу з метою підняття енергії?

Лабораторна робота № 9

Розслаблення м'язів прийомами масажу

Мета: ознайомитись з технікою масажу спрямованою на розслаблення м'язів.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу спрямованою на розслаблення м'язів.

Короткий огляд теми

Розглядається важлива роль масажу у процесі розслаблення м'язів і сприянні фізичному та психологічному відпочинку. Досліджуються різні прийоми та техніки масажу, спрямовані на поліпшення гнучкості м'язів, зняття напруги і стресу, а також на стимуляцію релаксації.

Висвітлюється важливість розуміння анатомії м'язово-скелетної системи для ефективного використання масажу у процесі розслаблення. Надаються практичні поради та рекомендації стосовно вибору та застосування різних прийомів масажу для досягнення максимального ефекту.

Підкреслюється роль масажу у поліпшенні як фізичного, так і психологічного стану. Наголошується на важливості релаксації та підтримки загального відчуття комфорту та благополуччя.

Питання модульного контролю:

1. Які основні прийоми масажу можуть бути використані для досягнення глибокого розслаблення м'язів у клієнта?
2. Як правильно дозувати тиск та тривалість кожного прийому масажу для досягнення оптимального розслаблення м'язів?

Лабораторна робота № 10

Самомасаж з використанням роликів

Мета: ознайомитись з технікою самомасажу з використанням роликів.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою самомасажу з використанням роликів.

Короткий огляд теми

Досліджується інноваційний підхід до самомасажу за допомогою спеціальних масажних роликів та їх вплив на фізичне та емоційне самопочуття. Вивчається ефективність цієї техніки та практичні поради щодо використання масажних роликів у домашніх умовах.

Надається докладна інформація про типи масажних роликів та їх вплив на різні ділянки тіла, розглядається користь самомасажу для поліпшення кровообігу, розслаблення м'язів, зняття стресу і підвищення енергії.

Надаються практичні поради та інструкції, як використовувати масажні ролики для досягнення оптимальних результатів. Акцентується увага на важливості самооблікування та підтримки фізичного та психологічного здоров'я.

Питання модульного контролю:

1. Які переваги може мати самомасаж з використанням роликів для покращення м'язової гімнастики та зниження напруги?
2. Як вірно визначити правильний тиск і техніку руху при використанні роликів для самомасажу для досягнення найкращих результатів?

Лабораторна робота № 11

Масаж для покращення гнучкості

Мета: ознайомитись з технікою масажу для покращення гнучкості.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу для покращення гнучкості.

Короткий огляд теми

Розглядається, як масаж може бути ефективним засобом для збільшення гнучкості м'язів і суглобів, покращення рухливості і загальної фізичної форми.

Досліджуються різні техніки та методи масажу, спрямовані на розтягнення м'язів і зняття напруги. Надається інформація про те, як правильно виконувати масаж для досягнення максимального ефекту, враховуючи індивідуальні особливості та потреби клієнта.

Акцентується увага на користі масажу для спортсменів, танців, йоги і інших видів фізичної активності, а також для тих, хто прагне покращити свою гнучкість і позбутися болю в суглобах.

Питання модульного контролю:

1. Які основні техніки масажу можна використовувати для покращення гнучкості м'язів та суглобів?
2. Як враховувати індивідуальні особливості пацієнта, такі як обмеження руху, під час розробки програми масажу для покращення гнучкості?

Лабораторна робота № 12

Масаж для зняття стресу

Мета: ознайомитись з технікою масажу для зняття стресу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу для зняття стресу.

Короткий огляд теми

Розглядається важливий аспект масажної практики - використання масажу як ефективного способу для зняття стресу та покращення психоемоційного стану. Досліджується, як масаж може впливати на фізичне та психологічне самопочуття, сприяючи релаксації і відновленню внутрішнього балансу.

Розглядаються різні методи і техніки масажу, спрямовані на зняття напруги, розслаблення м'язів і покращення кровообігу. Надається інформація про те, як масаж може допомогти знизити рівень стресу, тривожності і депресії, а також підтримувати психічне здоров'я.

Акцентується увага на важливості релаксації та самопіклування в сучасному підвищеному темпі життя. Надаються практичні поради щодо вибору типу масажу і використання його в повсякденному житті для покращення якості життя та збереження здоров'я.

Питання модульного контролю:

1. Які основні прийоми масажу можна використовувати для зняття стресу та покращення загального відчуття розслаблення у клієнта?
2. Як спілкуватися з клієнтом і реагувати на його фізичні та емоційні потреби під час масажу для максимального зняття стресу?

Лабораторна робота № 13 **Самомасаж рук та зап'ястків**

Мета: ознайомитись з технікою самомасажу рук та зап'ястків.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою самомасажу рук та зап'ястків.

Короткий огляд теми

Заняття присвячене самомасажу рук та зап'ястків як ефективному засобу для поліпшення фізичного стану та зниження напруги в цих областях тіла. Досліджується, як самомасаж може допомогти розслабити м'язи, покращити гнучкість та зменшити біль та дискомфорт у руках і зап'ястках.

Розглядаються різні техніки та методи самомасажу, які можна використовувати вдома або на роботі. Надається інструкція щодо виконання самомасажу для досягнення максимального ефекту, а також акцентується увага на важливості релаксації та збереження здорових рук і зап'ястків.

Підкреслюється роль самомасажу для людей, які проводять багато часу за комп'ютером, або для тих, хто має професію, пов'язану із зусиллями рук. Надаються практичні поради для полегшення більшості проблем, пов'язаних з руками і зап'ястками.

Питання модульного контролю:

1. Які прості та ефективні методи самомасажу можна використовувати для полегшення напруги в руках та зап'ястках?
2. Як вірно дотримуватися правильної техніки та обережності під час самомасажу рук та зап'ястків, щоб уникнути можливих ушкоджень?

Лабораторна робота № 14 Самомасаж ніг та стоп

Мета: ознайомитись з технікою самомасажу ніг та стоп.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою самомасажу ніг та стоп.

Короткий огляд теми

Досліджується важливий аспект самомасажу, а саме техніки та методи самостійного масажу ніг та стоп.

Вивчається, як самомасаж може сприяти покращенню фізичного самопочуття, зняттю напруги і підтримці загального здоров'я ніг і стоп у повсякденному житті.

Детально розглядаються різні прийоми масажу для ніг і стоп, включаючи техніки розтягування, стискання та розслаблення м'язів. Надаються практичні поради та інструкції щодо виконання самомасажу для досягнення максимальної користі.

Акцентується увага на важливості ніг і стоп для загального фізичного здоров'я і мобільності. Надається інформація про користь самомасажу для зменшення болю, покращення кровообігу і релаксації, особливо після тривалих періодів стояння або ходьби.

Питання модульного контролю:

1. Які прості та ефективні техніки самомасажу можна використовувати для зняття напруги та покращення кровообігу в ногах та стопах?

2. На скільки важливо враховувати індивідуальні потреби та симптоми, такі як набряки або біль, під час самомасажу ніг та стоп для досягнення максимального ефекту?

Лабораторна робота № 15

Масаж для попередження спортивних травм

Мета: ознайомитись з технікою масажу для попередження спортивних травм.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу для попередження спортивних травм.

Короткий огляд теми

Розглядається роль масажу в спортивній підготовці та попередженні спортивних травм. Досліджується, як масаж може бути ефективним інструментом для збереження фізичної і психологічної готовності спортсменів і запобігання травмам.

Розглядаються різні методи та техніки спортивного масажу, спрямовані на підтримку гнучкості м'язів, покращення кровообігу та попередження надмірного напруження м'язово-скелетної системи. Надається інформація про те, як масаж може допомогти у збереженні оптимальної фізичної форми і зниженні ризику спортивних травм.

Акцентується увага на важливості індивідуального підходу до масажу, враховуючи тип спорту, фізичну підготовку та особисті потреби спортсмена, також розглядається психологічний аспект спортивного масажу та його вплив на психоемоційний стан спортсменів.

Питання модульного контролю:

1. Які основні техніки масажу можна використовувати для попередження спортивних травм та підвищення гнучкості м'язів і суглобів?

2. Як враховувати індивідуальні особливості спортсменів, такі як вид спорту і потреби в роботі з конкретними групами м'язів, під час розробки програми масажу для попередження травм?

Лабораторна робота № 16 Масаж для активізації кровообігу

Мета: ознайомитись з технікою масажу для активізації кровообігу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу для активізації кровообігу.

Короткий огляд теми

Вивчається важлива роль масажу у покращенні кровообігу в організмі. Досліджується, як масаж може бути використаний для стимуляції кровообігу, поліпшення постачання кисню та поживних речовин до тканин, а також видалення шкідливих продуктів обміну речовин.

Розглядаються різні методи та техніки масажу, спрямовані на підвищення кровообігу в окремих ділянках тіла. Надається інформація про те, як правильно виконувати масаж для досягнення максимального ефекту, враховуючи особливості і потреби кожного клієнта.

Акцентується увага на користі активізації кровообігу за допомогою масажу для здоров'я та загального благополуччя. Надаються знання і рекомендації щодо використання масажу для поліпшення фізичного стану та забезпечення оптимальної роботи органів і тканин.

Питання модульного контролю:

1. Які основні рухи і техніки масажу можна використовувати для активізації кровообігу в різних частинах тіла?

2. Як враховувати індивідуальні особливості клієнта, такі як місцезнаходження проблеми чи існуючі медичні умови, при виборі технік масажу для підвищення кровообігу?

Лабораторна робота № 17 **Самомасаж для підвищення енергії**

Мета: ознайомитись з технікою самомасажу для підвищення енергії.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою самомасажу для підвищення енергії.

Короткий огляд теми

Розглядається важливий аспект самомасажу та його вплив на рівень енергії і життєву активність. Досліджується, як самомасаж може бути ефективним інструментом для збільшення витривалості, підвищення концентрації та покращення загального фізичного і психологічного стану.

Розглядаються різні техніки та методи самомасажу, спрямовані на стимуляцію енергетичних точок та м'язів. Надаються практичні поради та інструкції щодо виконання самомасажу для підвищення ефективності та енергетичного потенціалу.

Акцентується увага на важливості саморегуляції енергії та психоемоційного стану через самомасаж. Надається інформація про користь цієї практики для збільшення продуктивності, зниження стресу і покращення загального самопочуття.

Питання модульного контролю:

1. Які прості та дієві техніки самомасажу можна використовувати для підвищення енергії і покращення самопочуття?

2. Як регулювати тривалість і частоту самомасажу для досягнення максимального ефекту в підвищенні енергії?

Лабораторна робота № 18 Масаж для покращення сну

Мета: ознайомитись з технікою масажу для покращення сну.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу для покращення сну.

Короткий огляд теми

Досліджується важливий аспект використання масажу як засобу для покращення якості сну і боротьби з безсонням. Детально розглядається, як масаж може сприяти розслабленню тіла і розуму, зменшенню стресу і покращенню сну.

Розглядаються різні методи та техніки масажу, спрямовані на підготовку організму до спокійного сну. Надаються практичні поради та інструкції щодо виконання масажу перед сном, враховуючи індивідуальні

потреби і передумови для кращого сну.

Акцентується увага на зв'язку між масажем і релаксацією, підкреслюючи користь масажу як засобу для зниження напруги і покращення сну. Надається інформація про те, як масаж може допомогти легше засинати, підвищити тривалість сну і підтримувати загальне фізичне та психологічне благополуччя.

Питання модульного контролю:

1. Які основні прийоми масажу можуть сприяти покращенню якості сну та зняттю стресу перед сном?
2. Чи потрібно враховувати індивідуальні особливості клієнта, такі як сонні проблеми чи фізичний дискомфорт, при розробці програми масажу для покращення сну?

Лабораторна робота № 19 Самомасаж обличчя та шиї

Мета: ознайомитись з технікою самомасажу обличчя та шиї.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою самомасажу обличчя та шиї.

Короткий огляд теми

Досліджується важливість самомасажу для обличчя та шиї як способу підтримки здоров'я та краси шкіри. Розглядається, як самомасаж може покращити кровообіг, стимулювати регенерацію шкірних клітин і сприяти загальному вигляду та тонуусу шкіри.

Детально розглядаються різні техніки та прийоми самомасажу, спрямовані на зменшення напруги м'язів обличчя та шиї, зменшення набряків і покращення текстури шкіри. Надаються практичні поради і інструкції щодо правильного виконання самомасажу для досягнення найкращих результатів.

Акцентується увага на користі самомасажу для здоров'я шкіри та збереження молодого вигляду.

Надається інформація про те, як самомасаж може бути використаний як складова догляду за шкірою обличчя та шиї і сприяти їхньому збереженню в хорошому стані.

Питання модульного контролю:

1. Які прості та ефективні методи самомасажу можна використовувати для розслаблення обличчя та шиї і покращення кровообігу в цих областях?
2. Як дотримуватися правильної техніки та обережності при самомасажі обличчя та шиї, щоб уникнути можливих подразнень чи травм?

Лабораторна робота № 20

Масаж для підвищення загального самопочуття

Мета: ознайомитись з технікою масажу для підвищення загального самопочуття.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу для підвищення загального самопочуття.

Короткий огляд теми

Розглядається важлива роль масажу в покращенні загального самопочуття і психофізичного благополуччя. Досліджується, як масаж може сприяти релаксації, зниженню стресу і підвищенню загальної якості життя.

Розглядаються різні методи та техніки масажу, спрямовані на зняття напруги в м'язах та покращення кровообігу. Надаються практичні поради і інструкції щодо виконання масажу для досягнення максимального релаксаційного ефекту.

Акцентується увага на користі масажу для психічного і фізичного здоров'я, особливо в умовах сучасного активного та стресового способу життя. Надається інформація про те, як масаж може допомогти зберегти енергію, підвищити концентрацію і покращити настрій.

Питання модульного контролю:

1. Які основні рухи та прийоми масажу можна використовувати для підвищення загального самопочуття та релаксації?
2. Як враховувати індивідуальні побажання та потреби клієнта при створенні програми масажу для підвищення загального самопочуття?

Лабораторна робота № 21

Масаж для покращення психологічної готовності до змагань

Мета: ознайомитись з технікою масажу для покращення психологічної готовності до змагань.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу для покращення психологічної готовності до змагань.

Короткий огляд теми

Досліджується важливий аспект використання масажу як ефективного засобу для підготовки спортсменів до змагань з психологічної точки зору. Розглядається, як масаж може сприяти зняттю стресу, підвищенню самовпевненості та психологічній стабільності перед важливими змаганнями.

Розглядаються різні техніки та методи спортивного масажу, спрямовані на підтримку спортсменів у процесі психологічної підготовки. Надається інформація про те, як масаж може допомогти зосередитися, зняти нервову напругу та підготувати ментально до змагань.

Акцентується увага на важливості психологічної готовності у спорті і ролі масажу в досягненні цієї готовності. Надається інформація про користь спортивного масажу для підтримки ментальної сили та психічної стійкості спортсменів перед важливими змаганнями.

Питання модульного контролю:

1. Які прийоми масажу можна використовувати для підвищення психологічної готовності спортсмена до змагань та зняття стресу перед ними?
2. Як саме враховувати індивідуальні особливості спортсмена, такі як його емоційний стан та фізична готовність, при проведенні масажу для психологічної підготовки до змагань?

Лабораторна робота № 22

Масаж для покращення витривалості та відновлення після довготривалих навантажень

Мета: ознайомитись з технікою масажу для покращення витривалості та відновлення після довготривалих навантажень.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти технікою масажу для покращення витривалості та відновлення після довготривалих навантажень.

Короткий огляд теми

Досліджується важливість масажу як ефективного інструменту для підвищення фізичної витривалості та сприяння відновленню після тривалих фізичних навантажень. Розглядається, як масаж може допомогти спортсменам та активним людям покращити їхню спортивну витривалість і скоротити час відновлення після інтенсивних тренувань чи змагань.

Розглядаються різні методи та техніки масажу, спрямовані на покращення кровообігу, розслаблення м'язів і виведення токсинів з організму. Надаються практичні поради та інструкції щодо виконання масажу для максимального відновлення та підвищення витривалості.

Акцентується увага на важливості правильного використання масажу в спортивній підготовці і загальному здоров'ї. Надається інформація про користь

масажу для запобігання перенавантаженням, зменшення ризику спортивних травм і покращення відновлювальних процесів після фізичних навантажень.

Питання модульного контролю:

1. Які основні техніки масажу можна використовувати для покращення витривалості та прискорення процесу відновлення після тривалих тренувань чи змагань?

2. На скільки важливо враховувати індивідуальні потреби спортсмена та вид спорту під час розробки програми масажу для поліпшення витривалості та відновлення?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2 семестр залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота 2 семестр												
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13
2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3

Поточне тестування та самостійна робота 2 семестр									МК 1	МК 2	Сума
T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	20	20	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Прилуцький П. П. Лікувальний масаж. Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
3. Лікувальний масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. [Електронний ресурс] / Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 2015. 14 с.
4. Масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. [Електронний ресурс] / Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 2015. 66 с.
5. Мороз Л. А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
6. Реабілітаційний масаж : підручник / Л.О. Вакуленко та ін. Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. 522 с

Допоміжна

1. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. 2013. 304 с.
2. Руденко Р. Спортивний масаж. Вид.2-е, виправ. Львів : Ліга Прес. 2003. 100 с.
3. Спортивний масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. [Електронний ресурс] / Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 2015. 54 с.
4. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : Медицина. 2006. 286 с.
5. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. К. : ВСВ Медицина. 2010. 352 с.
6. Сьюзен Г. Сальво. Масажна терапія. К. : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. 836 с.