

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь
«__» _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко
«__» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і
спорту

Протокол № 17 від 06.05.2025р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко
«__» _____ 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Основи загального і спортивного масажу»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Олійник О.М. старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни.

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Денна на базі ПЗСО	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		А Освіта	Дисципліна вільного вибору	
5	5			
Загальна кількість годин				
150	150			
Модулів – 1		А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2			4	2
Індивідуальне навчально- дослідне завдання – реферат з обраної теми.			Семестр	
			86	46
			Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5,5/6 самостійної роботи студента – 11/16		перший (бакалаврський)	8	8
			Практичні	
			42	46
			Самостійна робота	
			100	96
			Вид контролю	
			Залік	Залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання – 5,5/11 (6/ 11 прискор).

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Робоча навчальна програма з дисципліни «Основи загального і спортивного масажу» є нормативним документом Донбаської державної машинобудівної академії, що розроблений кафедрою фізичного виховання і спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму А7 "Фізична культура і спорт".

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитної системи організації навчання. Програма визначає обсяг знань, які повинен опанувати здобувач відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Основи загального і спортивного масажу», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень здобувачів.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вчення про техніки різних видів масажу загального і спортивного, яке базується на анатомо-фізіологічних та клініко-морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини.

Метою дисципліни є: дати студентам знання про фізіологічний вплив масажу на організм людини, основні та допоміжні прийоми класичного масажу, техніку і методику різних видів масажу на окремих частинах тіла, загальна характеристика та застосування спортивного масажу у різних видах спорту, особливості проведення масажу у юних спортсменів, загальні методичні вказівки, типові помилки при проведенні масажу.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Дисципліна Основи загального і спортивного масажу тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Адаптивний спорт, Основи фізичної терапії, Спортивна медицина, Анатомія людини з основами спортивної фізіології.

Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальної дисципліни Підвищення спортивної майстерності обраного виду спорту

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Оздоровчий масаж.
2. Основи спортивного масажу.

Завдання курсу:

- викласти теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу при оволодіння технікою оздоровчого та спортивного масажу. Під час навчання студенти озброюються методичними підходами до оздоровчого та спортивного масажу в різних видах спорту;

- надати медико-клінічні принципи та критерії фізіологічного та психологічного характеру при визначені виду спортивного масажу у спортсменів різної спеціалізації. Аналізувати методичні та практичні рекомендації щодо проведення спортивного масажу;

- обґрунтувати показання та протипоказання до проведення оздоровчого та спортивного масажу, засоби і методи масажу, фізіологічний вплив численних прийомів масажу на різні тканини, органи і системи та їх функціональний стан;

- навчити володіти всебічним комплексним підходом при проведенні оздоровчого та спортивного масажу з метою найбільш ефективного впливу масажу на організм людини;

- ознайомити студентів з основними принципами, видами оздоровчого та спортивного масажу, з гігієнічними основами проведення масажу та фізіологічною дією масажу;

- оволодіти навичками і вміннями виконувати різні види оздоровчого та спортивного масажу із застосуванням основних та допоміжних прийомів. Підготовка до практичної діяльності забезпечується як змістом, так і системою практичних занять.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- гігієнічні основи оздоровчого та спортивного масажу;
- знати механізм дії масажу на організм людини в цілому та конкретний орган чи систему;

- клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату;

- освоїти техніку основних і допоміжних прийомів класичного масажу;
- освоїти методику проведення основних і допоміжних прийомів оздоровчого та спортивного масажу;

- техніку і методику оздоровчого та спортивного масажу у спортсменів.

вміти:

- техніку масажного прийому розгладжування та його різновиди;
- техніку масажного прийому розтирання та його різновиди;
- техніку масажного прийому розминання та його різновиди;
- техніку масажного прийому вібрація та його різновиди;
- техніку та методику спортивного масажу при різних видах спорту;
- вміти самотійно виконати масаж окремих частин тіла, використовуючи ти чи інші прийоми класичного масажу;

- вміти самотійно виконати тренувальний, підготовчий, реабілітаційний масаж після спортивних травм, використовуючи ті чи інші прийоми масажу.

Вивчення дисципліни «Основи загального і спортивного масажу» формує у студентів наступні програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- навички міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання (ПРН):

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту;

Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції	4	4						
Практ. роботи	4	4	4	6	6	6	6	6
Лаб. роботи								
Сам. робота	13	13	13	13	13	13	12	12
Консультації								
Модулі	Зм.М1				Зм.М2			
Контроль по модулю				к				к

3. Лекції

Лекція 1. Виникнення і розвиток масажу.

Зміст теми: історія розвитку масажу, методики масажу, системи, форми та методи масажу.

Література: [16, 17].

Лекція 2. Фізіологічний вплив масажу на організм.

Зміст теми: Фізіологічний вплив масажу на шкіру. Фізіологічний вплив масажу на м'язову систему. Фізіологічний вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат. Фізіологічний вплив масажу на систему кровообігу та лімфообігу. Фізіологічний вплив масажу на дихальну систему. Фізіологічний вплив масажу на обмін речовин. Фізіологічний вплив масажу на внутрішні органи. Фізіологічний вплив масажу на нервову систему.

Література: [4-6, 16-17, 21].

Лекція 3. Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу.

Зміст теми: Вимоги, обов'язки та права масажиста. Гігієнічні вимоги до масажиста. Режим праці фахівця з масажу. Гігієнічні вимоги та обладнання масажного кабінету. Вимоги до пацієнта. Покази та протипокази до призначення

масажу. Робота масажиста з пацієнтом при підготовці до масажу. Процедура масажу.

Література: [5, 8, 10, 16-18].

Лекція 4. Техніка і методика виконання прийомів масажу.

Зміст теми: техніка і методика виконання прийомі прогладжування. Техніка і методика виконання прийомі розтирання. Техніка і методика виконання прийомі вижимання. Техніка і методика виконання прийомі розминання. Техніка і методика виконання рухів. Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів.

Література: [10, 16-17, 21].

3. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання.

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні знати:

- володіти технікою виконання прийомів спортивного масажу; технікою виконання рухів (активних, пасивних, і з опором) та особливостями їх проведення;
- володіти методиками тренувального масажу для підвищення тренуваності, вдосконалення фізичних якостей та збереження спортивної форми;
- володіти методиками попереднього масажу: розминаючого, зігріваючого, мобілізуючого при несприятливих передстартових станах;
- знати особливості проведення відновлюваного масажу в процесі тренувального заняття, в період відпочинку від 5 до 20 хв., в періоди від 20 хв. до 6 годин, після першого дня виступу та після змагань;
- володіти методиками масажу при травмах та деяких захворюваннях, пов'язаних зі спортом.

Студент повинен вміти:

- знати про анатоμο-фізіологічні, вікові та статеві особливості організму спортсменів залежно від виду спорту;
- знати особливості проведення відновлюваного, попереднього та тренувального видів масажу; методики масажу в лікуванні травм і захворювань, пов'язаних з спортом;
- знати заходи безпеки при проведенні масажу;
- уміти організувати проведення масажу в різних оздоровчих та спортивних закладах;
- уміти самостійно провести спортивний масаж з урахуванням стану спортсмена;
- уміти провести оцінку ефективності масажу і дати аналіз отриманих результатів.

Змістовий модуль 1. Оздоровчий масаж.

Практичне заняття № 1. Тема 1.1. Основні і допоміжні прийоми оздоровчого масажу.

Мета заняття: Основні поняття і принципи класичного масажу. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста.

Задачі та зміст роботи:

1. Основні поняття і принципи класичного масажу.
2. Організація роботи масажного кабінету.
3. Вимоги до масажиста.
4. Правила роботи масажиста.

Література: [1; 3; 12-14].

Практичне заняття № 2. Тема 1.2. Основні і допоміжні прийоми оздоровчого масажу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради під час основних механізмів впливу оздоровчого масажу на функціональні системи людини.

Задачі та зміст роботи:

1. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.
2. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи.
3. Вплив масажу на опорно-руховий апарат і м'язову систему.
4. Вплив масажу на нервову систему.

Література: [14-16].

Практичне заняття № 3. Тема 1.3. Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради під час техніки виконання основних прийомів погладжування.

Задачі та зміст роботи:

1. Виконання погладжування подушечкою великого пальця та подушечками II – IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожилів.
2. Техніка виконання основних прийомів площинного і обхоплюючого погладжування.
3. Техніка виконання допоміжних прийомів погладжування
4. Техніка виконання допоміжних щипцеподібного, граблеподібного, гребенеподібного прийомів погладжування та гладінням ділянок спини, тазу, живота, волосистої частини голови, обличчя.

Література: [14-18].

Практичне заняття № 4. Тема 1.4. Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради під час техніки виконання основних прийомів розтирання.

Задачі та зміст роботи:

1. Виконання розтирання кінцевими фалангами одного або кількох пальців, подушечкового великого пальця невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.
2. Техніка виконання основних прийомів прямолінійного, колового, спіралевидного розтирання спини, таза, живота, обличчя, кінцівок, суглобів.
3. Техніка виконання допоміжних прийомів розтирання.
4. Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: пиляння, штрихування стругання, пересікання, щипцеподібне розтирання.

Література: [2; 4; 7; 9].

Практичне заняття № 5. Тема 1.5. Техніка масажного прийому розминання і його різновиди.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради під час засвоєння техніки виконання основних прийомів розминання: поздовжнє, поперечне розминання.

Задачі та зміст роботи:

1. Розминання однією рукою з обтяженням м'язів задньої групи стегна, гомілки, верхньої кінцівки.
2. Техніка виконання допоміжних прийомів розминання.
3. Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: валяння, наочування, зсування, надавлювання, щипцеподібне розминання.

Література: [2; 4; 7; 9; 11].

Практичне заняття № 6. Тема 1.6. Техніка масажного прийому вібрація і його різновид.

Мета заняття: Техніка виконання основних прийомів вібрації.

Задачі та зміст роботи:

1. Засвоєння основних прийомів вібрації: безперервна, переривчаста (ударна) вібрація спини, таза, живота, кінцівок.
2. Техніка виконання допоміжних прийомів вібрації.
3. Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: струшування, струс, рубання, поплескування, постукування, пунктування.

Література: [2; 4; 7; 9; 11; 16-18].

Практичне заняття № 7. Тема 1.7. Масаж волосистої частини голови і обличчя і шиї.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради під час масажу голови, обличчя та шиї.

Задачі та зміст роботи:

1. Засвоєння методики і техніки проведення масажу волосистої частини голови пордущечками II – IV пальців, використовуючи всі прийоми класичного масажу.
 2. Засвоєння методики і техніки проведення масажу лобної ділянки, навколо очей, ділянки щік і носа.
 3. Техніка і методика виконання масажу ділянки рота і підборіддя, використовуючи основні та допоміжні прийоми класичного масажу.
 4. Засвоєння методики і техніки проведення масажу бокових ділянок шиї з застосуванням прийомів погладжування, розтирання, розминання.
 5. Засвоєння методики і техніки проведення масажу задньої ділянки шиї.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 8. Тема 1.8. Масаж спини.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради під час масажу спини.

Задачі та зміст роботи:

1. Засвоєння методики і техніки проведення масажу спини, застосувавши основні та допоміжні прийоми погладжування, розтирання розминання та вібрації.
 2. Провести масаж трапецієвидних м'язів та широких м'язів спини.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 9. Тема 1.9. Масаж поперекової ділянки, грудної клітини.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради при виконанні масажу поперекової ділянки, грудної клітини. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Провести масаж поперекової ділянки і сідничних м'язів.
 2. Виконати масаж міжреберних проміжків та передньої ділянки грудної клітини.
 3. Засвоєння методики і техніки проведення масажу жовчного міхура і кишок.
 4. Провести вибірковий масаж прямих м'язів живота..
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

Змістовний модуль 2. Основи спортивного масажу.

Практичне заняття № 10. Тема 1.10. Прийоми прогладжування в спортивному масажі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради при виконанні прийому прогладжування в спортивному масажі. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Види прогладжування.
 2. Особливості виконання прийомів прогладжування в спортивній практиці.
 3. Техніка виконання прийомів прогладжування в спортивному масажі на окремих ділянках тіла.
 4. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів погладжування.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

Практичне заняття № 11. Тема 1.11. Прийоми витискання в спортивному масажі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради при витискання в спортивному масажі. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Класифікація прийомів витискання.
 2. Особливості виконання прийомів витискання.
 3. Особливості застосування прийомів витискання в спортивному масажі.
 4. Застосування витискання на окремих ділянках тіла.
 5. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів витискання.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 12. Тема 1.12. Прийоми розминання давлючої групи в спортивному масажі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради при розминанні давлючої групи в спортивному масажі. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Класифікація прийомів розминання давлючої групи.
 2. Особливості виконання прийомів розминання давлючої групи.
 3. Особливості застосування прийомів розминання давлючої групи в спортивній практиці.
 4. Застосування розминання на окремих ділянках тіла спортсменів.
 5. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів розминання давлючої групи.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 13. Тема 1.13. Прийоми розминання відтягуючої групи в спортивному масажі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради при розминанні відтягуючої групи в спортивному масажі. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Класифікація прийомів розминання відтягуючої групи.
 2. Особливості виконання прийомів розминання відтягуючої групи.
 3. Особливості застосування прийомів розминання відтягуючої групи в спортивній практиці.
 4. Застосування розминання на окремих ділянках тіла спортсменів.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 14. Тема 1.14. Прийоми розтирання в спортивному масажі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради під час розтирання в спортивному масажі. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Класифікація прийомів розтирання.
 2. Особливості виконання прийомів розтирання.
 3. Особливості застосування прийомів розтирання в спортивному масажі. Застосування розтирання на окремих ділянках тіла.
 4. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів розтирання.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 15. Тема 1.15. Прийоми вібрації в спортивному масажі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради при виконанні вібрації в спортивному масажі. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Класифікація прийомів вібрації.
2. Безперервна вібрація. Переривиста вібрація.
3. Особливості виконання прийомів вібрації.
4. Особливості застосування прийомів вібрації в спортивному масажі.
5. Застосування вібрації на окремих ділянках тіла.
6. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів вібрації.

Література: [2-3; 5-11; 23].

Практичне заняття № 16. Тема 1.16. Активні та пасивні рухи в спортивному масажі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради при виконанні активних та пасивних рухів в спортивному масажі. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Види рухів (активні, пасивні, рухи з опором).
2. Нормальна амплітуда рухів в суглобах кінцівок.
3. Методичні вказівки.
4. Оволодіння навичками виконання.
5. Особливості застосування в спортивному масажі.
6. Помилки які зустрічаються при виконанні.

Література: [2-3; 5-11; 24].

Практичне заняття № 17. Тема 1.17. Тренувальний масаж при заняттях різними видами спорту. Побудов схем масажу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу, практичні поради при тренувального масажу при заняттях різними видами спорту. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Основні принципи побудови тренувального масажу.
2. Особливості методики масажу для підвищення тренуваності, вдосконаленню фізичних якостей, для збереження спортивної форми.
3. Особливості методики в залежності від виду спорту, етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена.

4. Оволодіння методиками тренувального масажу.

Література: [2-3; 5-11; 23].

Практичне заняття № 18. Тема 1.18. Попередній масаж при заняттях різними видами спорту. Види попереднього масажу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Попередній масаж як засіб підготовки до змагань.
2. Масаж при різних передстартових станах
3. Характеристика передстартових станів. Бойова готовність. Передстартова лихорадка. Передстартова апатія.
4. Оволодіння методиками попереднього масажу при заняттях різними видами спорту.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 22-23].

Практичне заняття № 19. Тема 1.19. Відновний масаж при заняттях різними видами спорту. Особливості застосування в спортивній практиці.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Поняття про сеанс відновного масажу.
2. Особливості відновного масажу при фізичному та розумовому стомленні у спортсменів різних видів спорту.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 25-26].

Практичне заняття № 20. Тема 1.20. Масаж при різних видах спорту.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Провести профілактичний масаж при ігрових видах спорту (футбол, гандбол, баскетбол). Техніка і методика виконання.
2. Провести профілактичний масаж у спортсменів, які займаються боротьбою (класична, вільна, дзюдо, самбо).
3. Водні види спорту. Техніка і методика проведення масажу.
4. Спортивна гімнастика. Техніка і методика виконання масажу.
5. Важка атлетика, бокс. Техніка і методика проведення масажу.

Література: [2-3; 5-11; 21].

Практичне заняття № 21. Тема 1.21. Спортивний масаж з різною віковою групою.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення масажу у юних спортсменів, які займаються різними видами спорту.
2. Виконати масаж у осіб похилого віку, які займаються фізичною культурою.

Література: [2-3; 5-11; 22].

Практичне заняття № 22. Тема 1.22. Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Масаж при закритих травмах м'яких тканин і мікротравмах.
2. Масаж при міозиті і міалгії трапецевидного м'язу.
3. Масаж при перенапруженні нервово-м'язового апарату.

4. Методика масажу при вивихах.
 5. Методика масажу при переломах верхніх і нижніх кінцівок.
 6. Масаж при захворюваннях сухожиль. Паратенонітом, тендовагініт.
- Література: [2-3; 5-11; 22].

Практичне заняття № 23. Тема 1.23. Самомасаж – провідний вид спортивного масажу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті лекційного матеріалу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Тривалість загального самомасажу.
2. Види самомасажу: гігієнічний, при заняттях фізичною культурою та спортом, виробничий (попередній та відновлювальний), в процесі загартовування.
3. Протипоказання, форми та методи. Основні правила самомасажу.
4. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла у спортсменів.
5. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

Література: [2-3; 5-11; 22].

6. Перелік індивідуальних і контрольних завдань.

Теми рефератів.

1. Історія виникнення і розвитку масажу в світі.
2. Розвиток масажу в Китаї, Греції, Римі.
3. Значення масажу та його застосування в клінічній медицині.
4. Гігієнічні вимоги до проведення масажу (до приміщення і обладнання, масажиста).
5. Поняття про процедуру масажу та тривалість одної процедури масажу і курсового лікування.
6. Показання та протипоказання до застосування масажу.
7. Анатомо-фізіологічні основи масажу.
8. Визначення основних та допоміжних прийомів масажу.
9. Клініко-фізіологічний вплив масажу на організм людини.
10. Значення, техніка і методика виконання основних та допоміжних прийомів масажу.
11. Техніка і методика виконання загального масажу.
12. Характеристика самомасажу.
13. Види масажу.
14. Косметичний масаж.
15. Гігієнічний масаж
16. Російська та українська системи масажу.
17. Фінська та шведська системи масажу.

18. Особливості східної системи масажу.
19. Ручні методи масажу.
20. Апаратні методи масажу.
21. Класичний лікувальний масаж.
22. Вимоги до масажиста при виконанні класичного лікувального масажу.
23. Загальна методика та правила виконання класичного лікувального масажу.
24. Доповнення до загальних протипоказань для застосування класичного лікувального масажу.
25. Рефлекторно-сегментарний масаж.
26. Сполучнотканинний та періостальний масаж.
27. Шіацу (точковий японський масаж).
28. Історія розвитку спортивного масажу в різних країнах світу.
29. Види спортивного масажу.
30. Особливості проведення спортивного масажу в жінок та юних спортсменів.

7. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Основи загального і спортивного масажу» – 100 балів.

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

Поточна успішність: усна відповідь або письмова самостійна робота проводиться на кожному практичному занятті. Кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «3» бали – за відповідь на питання практичного заняття (усна відповідь, письмова самостійна робота).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється: 3 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 1 бал – студент не логічно викладає матеріал.

Відповіді на практичних заняттях – 66 балів., відповіді на лекційних заняттях – 9 балів. Максимальна сума за тестування – 10 балів. Захист реферату – 15 балів (див. табл. 7.1).

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 7.2).

Таблиця 7.1

Система оцінки реферату з дисципліни «Основи загального і спортивного масажу»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2025	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	25	7-8	без оцінки

Таблиця 7.2

Система оцінки знань з курсу «Основи загального і спортивного масажу»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах виконують індивідуальне навчальне завдання, дидактичне тестування, контрольні роботи та залікову роботу.

7.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Основи загального і спортивного масажу» формується з чотирьох складових.

Перша складова. Дидактичне тестування – максимальна сума 40 балів. Тестова контрольна робота проводиться 4 рази та складається з 20 питань.

Друга складова. Виконання індивідуального навчального завдання (захист реферату) (див. табл. 7. 2.1). Максимальна оцінка за написання та захист ІНЗ складає 20 бали.

Таблиця 1

Система оцінки ІНЗ з дисципліни «Основи загального і спортивного масажу»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3 бали	1-2 бали	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3 бали	1-2 бали	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми	2 бали	1 бал	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2025	1990-2010	1970-1990
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2 бали	1 бал	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20	8-12	–

Третя складова. Проведення контрольних робіт – 40 балів. Контрольна робота являє собою згенерований системою електронний варіант теоретичного запитання – одного випадкового питання. Відповідь на теоретичне запитання надається здобувачем у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Теоретичне запитання оцінюється з максимально можливою оцінкою 10 балів.

Умови налаштування контрольної роботи:

- кількість можливих спроб – 2;
- обмеження часу – 30 хвилин;
- метод оцінювання – обрання кращої оцінки за всіма здійсненими спробами.

Оцінювання поточної успішності здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$ПУ = Дт + КР + ІНЗ$$

де Дт – дидактичне тестування; КР – контрольна робота; ІНЗ – індивідуальне навчальне завдання.

Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 30 запитань (4 питання по 10 балів, 4 питання по 4 бали, 22 питання – по 2 бали), що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Умови налаштування залікової контрольної роботи: – кількість дозволених спроб – 3; – обмеження часу – 2 астрономічні години (120 хвилин); – метод оцінювання – перша (вдала) спроба. Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (таблиця 7.2).

Якщо студент набрав за поточну успішність 55 і вище, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Якщо студент отримав до початку заліково-екзаменаційної сесії позитивний бал (55 і вище) за результатами поточного контролю, а також виконав всі необхідні складові навчального процесу згідно навчального плану (завдання із самостійної роботи тощо), та мав бажання підвищити бали, але при цьому не складав під час сесії залікову роботу (свідомо або з будь-яких інших обставин) – в цьому разі в якості підсумкової оцінки за вивчення дисципліни зараховується отримані позитивні бали за виконання семестрових контрольних заходів.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється у відомості позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, а під час сесії не склав на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична негативна оцінка, в тому числі й нульових балів (за наявності таких) – відповідно такий студент позитивної

підсумкової оцінки не отримує та потребує повторного складання контролю знань у час визначений розкладом сесії.

8. Самостійна робота.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру;
- Виступ з доповіддю на практичному занятті.

Теми самостійної роботи.

Тема 1. Історія виникнення та розвитку масажу.

1. Розкрити значення масажу та його застосування в клінічній медицині.
2. Вивчити історичні відомості про виникнення і розвиток масажу в світі (Древньому Китаї, Індії, Греції, Римі, Єгипті, у слов'янських племен, Фінляндії, Швеції, в державах Малої і Середньої Азії). Розвиток масажу в Росії, СРСР. Виникнення та розвиток масажу в Україні.

Тема 2. Гігієнічні основи масажу.

1. Розкрити будову та функції шкіри, м'язової системи, кровоносної, лімфатичної та нервової систем організму людини.
2. Вивчити гігієнічні вимоги до приміщення, обладнання та масажиста.
3. Знати організацію занять та режим роботи масажиста, поняття про процедуру масажу та тривалість одної процедури масажу і курсового лікування.
4. Знати показання та протипоказання до застосування масажу.

Тема 3. Клініко-фізіологічне обґрунтування впливу масажу на організм людини.

1. Знати визначення масажу та початковий механізм впливу масажу
2. Розкрити сутність та механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.
3. Охарактеризувати вплив масажу на шкіру, м'язову систему, серцево-судинну і лімфатичну, опорно-руховий апарат, нервову систему, функцію дихання та обмін речовин.

Тема 4. Прийоми класичного масажу.

1. Розкрити значення та послідовність виконання основних та

допоміжних прийомів масажу.

2. Знати визначення прийомів масажу та техніку їх виконання, методичні вказівки.

Тема 5. Форми масажу.

1. Знати визначення форми масажу.
2. Надати характеристику частковому (окремих частин тіла людини)
3. Охарактеризувати послідовність виконання загального масажу.
4. Надати характеристику самомасажу

Тема 6. Методи масажу.

1. Надати визначення методу масажу та охарактеризувати ручний метод масажую.
2. Розкрити сутність апаратного методу масажу (вібраційного, гідромасажу, пневмомасажу, ультразвукового, баромасажу, масажу за допомогою ручних пристроїв та інструментів і їх впливу на організм (масажна доріжка, щітки, гімнастична палиця, спортивний масажер, коврик для стоп тощо).
3. Охарактеризувати комбінований метод масажу

Тема 7. Системи масажу.

1. Розкрити особливість російської та української систем масажу.
2. Охарактеризувати фінську та шведську системи масажу.
3. З'ясувати сутність східної системи масажу.

Тема 8. Види масажу.

1. Розкрити значення та надати характеристику гігієнічному масажу.
2. Розкрити значення та надати характеристику лікувальному масажу.
3. Розкрити значення та надати характеристику спортивного масажу.
4. Розкрити значення та надати характеристику косметичному масажу.

Тема 9. Лікувальний масаж.

1. Надати характеристику класичного лікувального масажу.
2. Розкрити вимоги до масажиста при виконанні класичного лікувального масажу.
3. Охарактеризувати загальну методику та правила виконання класичного лікувального масажу.
4. Знати доповнення до загальних протипоказань для застосування класичного лікувального масажу.

Тема 10. Різновиди лікувального масажу.

1. Надати характеристику рефлекторно-сегментарному масажу.
2. Розкрити сутність сполучнотканинного та періостального масажу.
3. Охарактеризувати різновиди лікувального масажу: суджок терапію, пальцевий чжень (точковий китайський масаж) та шіацу (точковий японський масаж).

8. Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. 448 с.
2. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. 2-е вид., перероб. й доп. Харків: ХНАДУ, 2013. 296 с.
4. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2014. 123 с.
5. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. Ужгород: Видво УжНУ, 2008. 120 с.
6. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. Вінниця: 2018. 124 с.
7. Латогуз С. І. Посібник з техніки масажу та мануальної терапії. Перегляд. 2-ге. Харків: "Торсинг", 2002. 512 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.
10. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. Львів, 2006. 327 с.
11. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
12. Нестеренко Т.М., Питомець О.П. Термінологічний словник з масажу. Київ : ТОВ «Козарі», 2018. 80 с.
13. Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ : ТОВ “Козарі”, 2010. 86 с.
14. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків: Колегіум, 2015. 175 с.
15. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. Львів: Сплاین,

16. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. 160 с. ISBN 978-966397-088-0
17. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. К.: ВСВ Медицина, 2010. 352 с.
18. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-ге, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. 348 с.

Допоміжна література

19. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5
20. Енциклопедія масажу від А до Я: Пров. з англ. З. Слоботкіної. – Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 384 с.
21. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.
22. Мохан Р. Біохімія м'язової діяльності та фізичного тренування / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – Київ: Олімпійська література, 2001. 296 с. ISBN 966-7133-41
23. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.
24. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.
25. Нетрадиційна медицина. Пров. з англ. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2003. 320 с.
26. Поддер Т. Масаж. Повний посібник: Пер. з англ. Н. Скоробогатова. – Харків: Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 320 с.
27. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи та їх практичне застосування: Навчально-методичний посібник /Самосюк І.З., Парамончик В.М., Губенко В.П. та ін. - К.: Альтерпрес, 2001. 316 с.