

**Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка**

Галина Кондрацька

Масаж

Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів

Дрогобич – 2025

УДК 615.82

К67

*Рекомендовано вченою радою Дрогобицького
державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № 5 від 29.05.2025 р.)*

Рецензенти:

Ступницька С.Б. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури імені

Копко І.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент медико-біологічних дисциплін, географії та екології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Кондрацька Г. Д.,

Масаж : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів.
Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2025. 54 с.

Методичні рекомендації написано відповідно до навчальної дисципліни “Масаж” для підготовки фахівців. Запропоновані рекомендації надають як теоретичну, так і практичну допомогу студентам у засвоєнні навчального матеріалу з курсу масажу як засобу для відновлення спортсменів.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема № 1.....	5
Історія виникнення і розвитку масажу. Системи масажу.	
Тема № 2.....	8
Масажні прийоми.	
Тема № 3.....	19
Методика проведення загального, локального та часткового, класичного масажу.	
Тема № 4.....	23
Вплив масажних прийомів на системи організму	
Тема 5.....	28
Оздоровчий (гігієнічний) масаж, самомасаж	
Тема № 6.....	32
Методика проведення масажу.	
Тема № 7.....	38
Методика проведення масажу у лазні	
Тема № 8.....	42
Попередній тренувальний масаж під час навантажень різної інтенсивності	
Тема № 9.....	45
Роль попереднього та тренувального масажу у поліпшенні спортивних результатів під час застосування навантажень різної інтенсивності.	
Тема № 10.....	50
Розробка плану масажної процедури попереднього, тренувального масажу	

ВСТУП

Якість вищої освіти – це процес у ЗВО, який скерований на підготовку фахівці, котрі здатні оперативно приймати нестандартні рішення, є креативними та самостійними. Основним засобом формування цих рис є самостійна навчально-пізнавальна робота студента.

Самостійна робота студентів є однією з форм для підвищення рівня їхньої компетентності. Вона спрямована на поглиблення теоретичних знань та вдосконалення практичних навичок відповідно до результатів навчання поряд з аудиторною роботою. Самостійна робота – основа підготовки здобувача як фахівця. Під час її проведення зростає інтерес до пізнавальної діяльності, творчої роботи, формується здатність розв'язувати науково-теоретичні та практичні завдання.

Пропоновані рекомендації укладено відповідно до програми “Масаж” для студентів освітнього-професійної програми «Фізична культура і спорт»

Рекомендації розроблені для студентів, викладачів закладів вищої освіти. Вони є необхідними для засвоєння компетентностей, окреслених в освітньо-професійній програмі підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Методичні рекомендації складаються з 10 тем, які містять методичні поради до самостійної роботи здобувачів вищої освіти та питання для самоконтролю.

ТЕМА № 1

Історія виникнення і розвитку масажу. Системи масажу

План заняття

1. Поняття масажу.
2. Системи масажу.

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фецак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.4.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
1	Розкрити поняття про системи масажу: східна, шведська, фінська, сучасна.	2

Мета заняття: перевірити знання студентів з історії виникнення масажу та обґрунтування масажу як оздоровчої і лікувальної процедури.

Перевірити засвоєння студентами знань про системи масажу.

Завдання для самостійної підготовки

Студент повинен знати історію виникнення масажу, застосування масажу в спорті, засвоїти поняття «масаж».

Студент повинен знати особливості класичної, східної, шведської і фінської систем масажу, їх позитивні моменти й недоліки

Орієнтована тематика домашнього завдання

1. Дайте визначення поняття масаж.
2. Знайдіть і випишіть пояснення терміна «масаж» з різних тлумачних довідників.

Питання для самоконтролю

1. Що таке масаж?
2. Розкажіть про відомі вам системи масажу.
3. Що ви можете сказати про шведську і фінську системи масажу?
4. Дайте визначення і охарактеризуйте класичний масаж.

Методичні поради до заняття

1. **Поняття масажу.** Розкрити масаж як метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань. Завдання масажу – це нанесення тканинам організму дозованих механічних впливів руками масажиста, спеціальними апаратами чи пристосуваннями. Масаж використовується в побуті, медицині, косметичній практиці, спорті. Масаж це – природний метод впливу на організм [1, 3].

Масаж – це комплекс науково обґрунтованої системи спеціально організованих і дозованих механічних та рефлекторних дій, спрямованих безпосередньо на певні оголені ділянки людського тіла, із методично правильно виконуваними спеціальними прийомами, що здійснюються руками (мануальний), ногами (педіальний), спеціальними предметами чи апаратурою (апаратний) для оздоровлення, підвищення фізичної і розумової працездатності та відновлення порушених функцій як не медикаментозне лікування [1, 3].

Мета масажу – зберегти відчуття благополуччя і покращити фізичний та психофізіологічний стан людини, а також для лікування у комплексі з іншими процедурами чи медикаментозним лікуванням [1, 3].

2. Системи масажу. Обґрунтування системи масажу, яка складається з різних видів, а саме:

Східний масаж – це комплексна система заходів. Вплив на організм проводиться за допомогою рук, ніг. Сприяє підвищенню загального тону та працездатності організму. Застосовується для не медикаментозного лікування.

Шведська система масажу – комплексна система заходів, що включає прийоми гладження, розтирання і рухів. При шведському спортивному масажі проводять розтирання ущільнень при захворюваннях опорно-рухового апарату, розтягнення м'язів та масаж суглобів.

Фінська система масажу – комплексна система заходів з невеликою кількістю прийомів. Переважно виконується розминання подушечкою великого пальця.

Класичний масаж – комплексна система заходів. Побудований на застосуванні прийомів, які спрямовані на поліпшення кровообігу й току лімфи [1, 3].

Тема № 2

Масажні прийоми

План заняття

1. Прийоми масажу.
2. Гладження та допоміжні прийоми.
3. Розтирання та допоміжні прийоми.
4. Розминання та допоміжні прийоми.
5. Ударні прийоми масажу.
6. Вібрація.

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фещак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.4.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с

7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. The ScientificWorld Journal. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
2	Розкрити основні та додаткові прийоми масажу в різних системах масажу.	

Мета заняття: структура класичного масажу: форми, методи, прийоми та види.

Завдання для самостійної підготовки: знати структуру класичного масажу, дати характеристику її формам, методам, прийомам і видам.

Орієнтована тематика домашнього завдання

1. Знайдіть і выпишіть пояснення термінів «масажні прийоми».
2. Що ви може сказати про додаткові прийоми масажу

Питання для самоконтролю

1. Які ви знаєте форми масажу?
2. Які ви знаєте методи масажу? Дайте їм загальну характеристику
3. Які ви знаєте прийоми масажу?
4. Дайте визначення гладженню як прийому масажу.
5. Які додаткові прийоми гладження ви знаєте?
6. Дайте визначення розтирання як прийому масажу
7. Які прийоми розтирання застосовують найчастіше?
8. Які додаткові прийоми розтирання ви знаєте?
9. Дайте визначення розминання як прийому масажу
10. Які додаткові прийоми розминання ви знаєте?
11. Дайте визначення вібрації як прийому масажу

12. Які додаткові прийоми вібрації ви знаєте?
13. Що ви можете сказати про ударні прийоми?

Методичні поради до заняття

1. Прийоми масажу. Сутність масажу полягає в механічній дії на тканини організму у вигляді певних прийомів (гладження, розтирання, розминання, вібрації, поплескування, струшування), виконаних у певній системі та послідовності, тобто будь-який масаж – це комплекс прийомів та їх технік виконання [1, 3].

2. Гладження – мануальна маніпуляція, один із прийомів масажу, коли масуюча рука ковзає шкірою й, не зсуваючи її у складки, створює різного ступеня натискання. Під час виконання прийому важливим є те, що шкіра не повинна зсуватися. Це найпоширеніший прийом. Ним розпочинають процедуру масажу, виконують між різними прийомами та закінчують сеанс [1, 3].



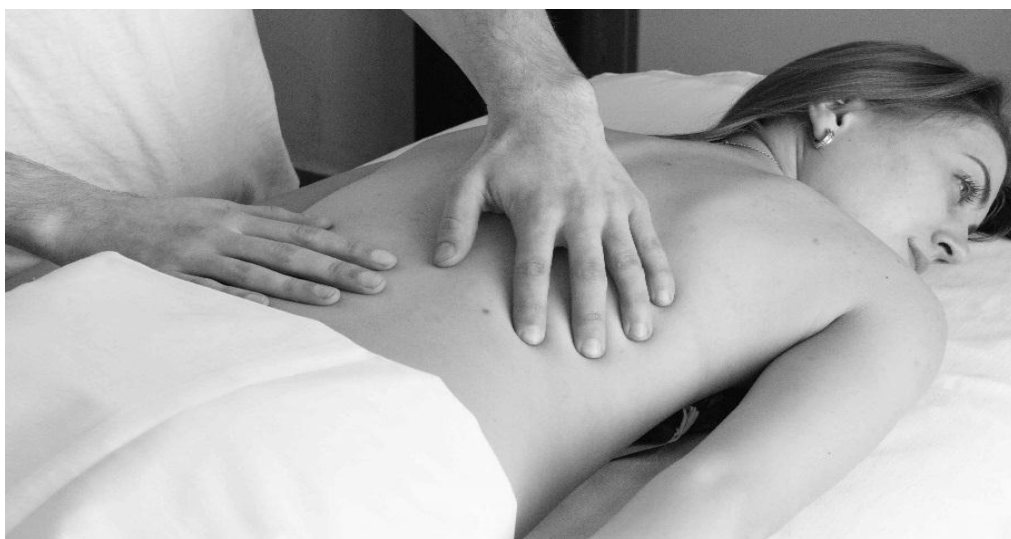
Базовими прийомами гладження є *площинне* й *охоплювальне*, які виконують усією поверхнею долоні по масованій ділянці [1, 3].

Площинне погладжування однією рукою	Обхоплювальне поперемінне погладжування двома руками

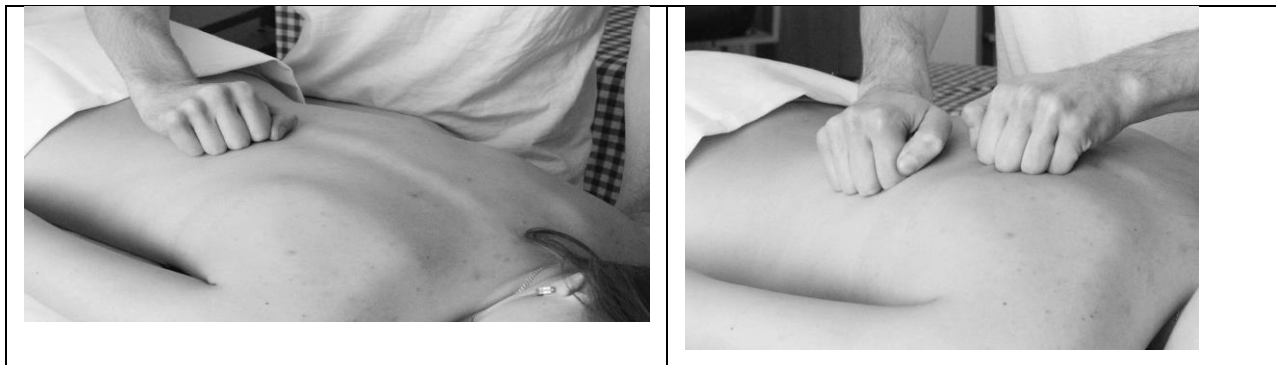
Прийом гладження має такі допоміжні прийоми: пощипування, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне, спіралеподібне, колоподібне [1, 3].

Пощипування виконується за рахунок складених у вигляді щипців великим і вказівним пальцями [1, 3].

Граблеподібне гладження виконується розставленими граблеподібно пальцями однієї (можна з обтяженою кистю) або обох рук [1, 3].



Гребенеподібне – виконується за рахунок напівзігнутих у кулак пальців однієї чи обох кистей [1, 3].



Хрестоподібне – виконується одночасно долоньями обох рук.

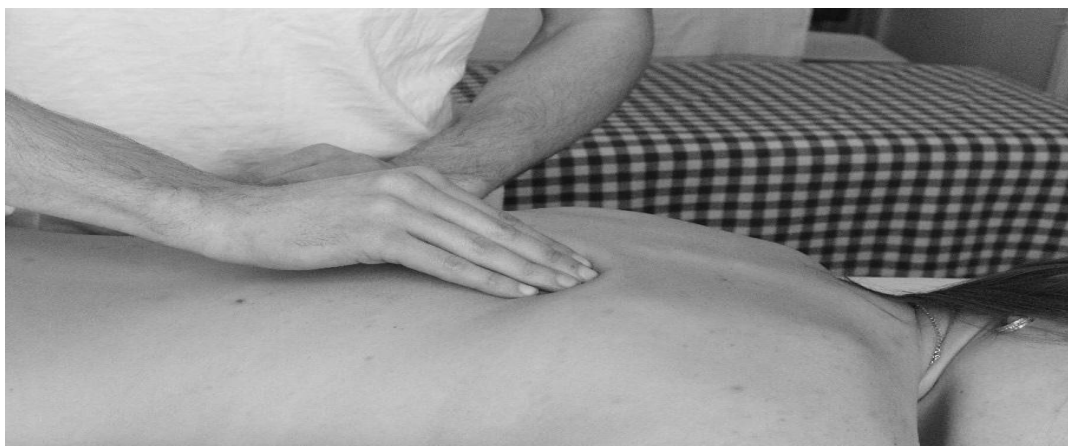
Спіралеподібне гладження – долоня руки масажиста окрім поступального здійснює і спіралеподібні рухи[1,3].

3. Розтиранням називаються такі маніпуляції, при яких руки масажиста, виконуючи натискання, зміщуються у різних напрямках тканини [1, 3].

Розтирання здійснюється з більшою енергією та силою. При цьому масажуюча рука зміщує шкіру, приводячи зсув та розтягнення у різних напрямках [1, 3].

Також цей прийом має допоміжні прийоми: штрихування; стругання; граблеподібне розтирання; гребенеподібне розтирання; пиляння; пересікання; розтирання пощипуванням [1, 3].

Штрихування виконується подушечками нігтьових фаланг I, II і III пальців окремо чи разом з II і III пальцями, складеними «лопаткою» [1, 3].



Стругання виконується однією або двома руками, які встановлюються одна за одною і поступальними рухами, що нагадують стругання, виконують прийом, який розтягує і зміщує тканини [1, 3].



Граблеподібне розтирання робиться широко розставленими пальцями. Прийом виконується колоподібними, зигзагоподібними і штриховими рухами подушечок пальців або тильною поверхнею проксимальних фаланг [1, 3].



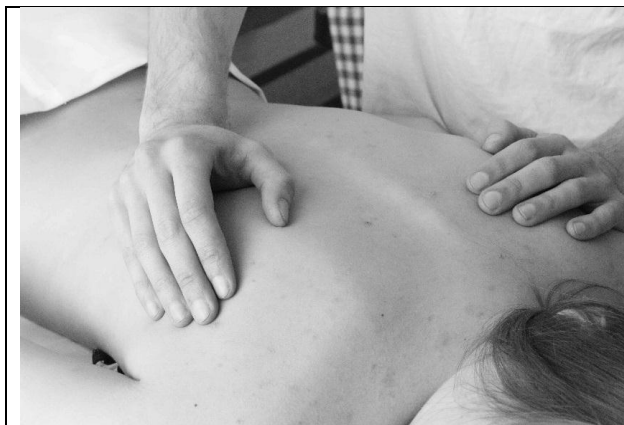
Пиляння є таким прийомом, при якому розтирання тканин проводять ліктьовим краєм однієї або обох кистей. [1, 3].



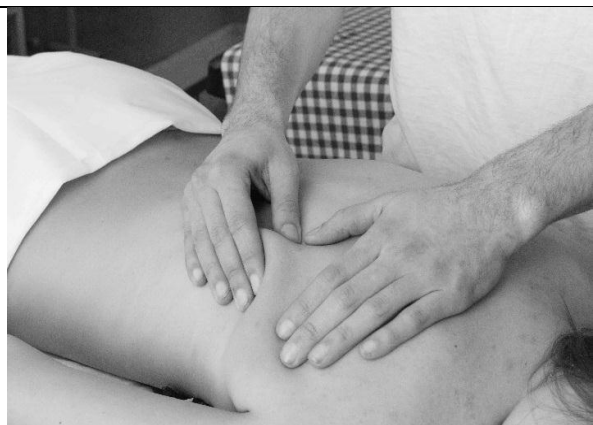
Пересікання виконують променевим краєм кисті, при максимально відведеному великому пальці[1, 3].



4. Розминання – прийом масажу, який полягає у безперервному захопленні, підніманні, стисканні, ніби відтисканні, й зміщенні тканин [1, 3].



Ординарне розминання



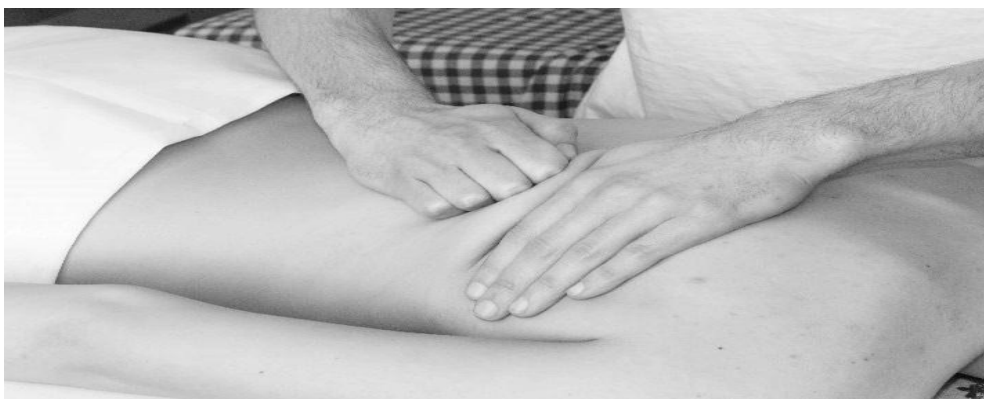
Подвійне кільцеве розминання

Має такі допоміжні прийоми: валяння, накочування, зсування, розтягування, натискання, гребенеподібне розминання, пощипування, посмикування, стискання [1, 3].

Валяння. Це прийом масажу, при якому одночасно поєднується розминання, розтирання і струшування [1,3].



Накочування – прийом, який поєднує розминання і гладження.



Витискання – прийом розминання. Він створює дію на глибші тканини. Сприяє швидкому прогріванню підшкірної основи і м'язової тканини та збудженню рецепторів [1, 3].

Зсування. Прийом при якому за рахунок пальців рук піднімають і захоплюють тканини в складку, потім ритмічними рухами зміщують складку в різних напрямках [1, 3].



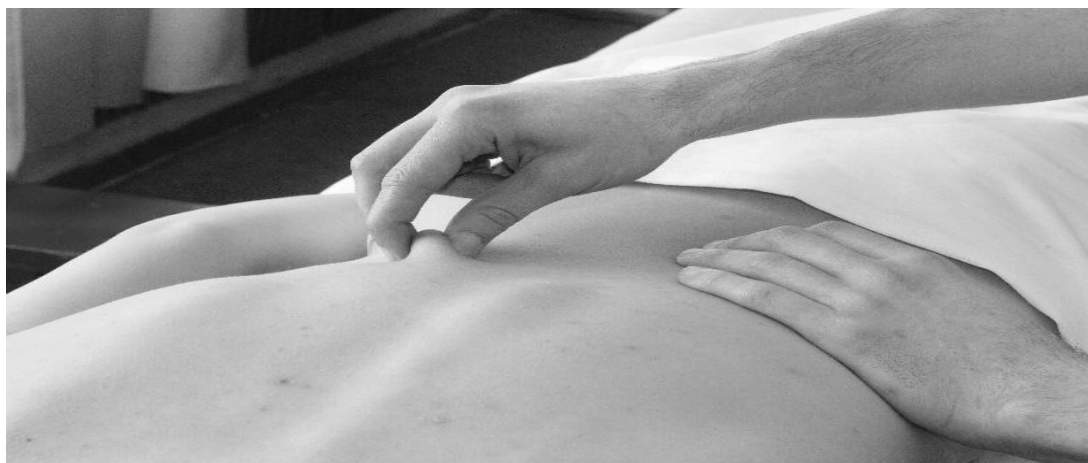
Натискання. Проводять подушечками фаланг, тильною поверхнею пальців або кулаком, усією долонею чи її основою. Також можна використовувати обтяження [1, 3].



Стискання. Виконується долонними поверхнями кисті або пальців, за рахунок коротких, ритмічних рухів. Використовується при масажі кінцівок, тулуба [1, 3].



Посмикування. Тканини захоплюють між великим та вказівним чи великим та іншими пальцями однієї чи обох рук, відтягують назовні і відпускають [1, 3].



5. Прийоми масажу. Для виконання цих прийомів застосовуються ритмічні та часті удари. При цьому проводять їх різними частинами кисті й пальцями. До ударних прийомів належать: вибивання, поплескування і рубання [1, 3].

Вибивання – ударний прийом масажу. Руки наносять почергові удари. Це сприяє ритмічним скороченням тканин. Виконується пальцями (одним чи декількома) або кистю (відкритою чи кулаком). Найчастіше цей прийом виконується обома руками [1,3].

Поплескування – ударний прийом масажу. Виконується за рахунок долоні. При цьому пальці злегка зігнуті. Це дає змогу утворення повітряної подушки між долонею і тілом в момент удару [1, 3].



Рубання – також ударний прийом масажу. Рубання виконується обома руками, при цьому долоні звернені одна до одної. Удари наносяться різкими ритмічними рухами кисті з просуванням руки вздовж м'язового волокна [1,3].



6. Вібрація – такий прийом масажу, коли масованій ділянці тіла передаються коливальні рухи, що виконуються рівномірно, але з різною амплітудою і швидкістю [1, 3].

Потрушування проводиться на окремих м'язах та м'язових групах при їх максимальному розслабленні. Кисть масажиста з широко розведеними пальцями накладається на м'яз (*групу м'язів*), і, дещо обхопивши його, проводять потрушування [1, 3].



Струшування – прийом масажу. За рахунок його масованій ділянці тіла передаються коливальні рухи. Виконується рівномірно, з однаковою амплітудою й швидкістю [1, 3].

Стрясання. Масажована ділянка розміщується між першим та іншими пальцями чи між обома кистями. Техніка залежить від місця проведення [1,3].



Тема № 3

Методика проведення загального, локального та часткового класичного масажу

План заняття

1. Загальний масаж.
2. Локальний масаж.
3. Частковий масаж.
4. Методи проведення масажу.

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фещак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
3	Студенти вивчають різновидності основних та додаткових прийомів масажу в різних системах масажу. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу. \	

Мета заняття:

Перевірити знання про структуру класичного масажу.

Завдання для самостійної підготовки

Знати структуру класичного масажу, дати характеристику її формам, методам

Орієнтована тематика домашнього завдання

1. Знайдіть і випишіть пояснення термінів загальний масаж, локальний масаж, частковий масаж.
2. Опишіть методи проведення масажу.

Питання для самоконтролю

4. Що таке загальний масажу.
5. Що таке поняття локального масажу.
6. Що таке поняття часткового масажу.
4. Охарактеризуйте методи проведення масажу.

Методичні поради до заняття

1. **Охарактеризувати форми масажу:** загальний – це дія, направлена на всю поверхню тіла (масується все тіло). Локальний масаж виконується на частинах тіла (кисті, колінному суглобі, верхній чи нижній кінцівках, спині, обличчі тощо). Сегментарно-рефлекторний – принцип дії якого базується на сегментарній будові людського тіла і полягає у фізичній дії на рефлекторні зони поверхні шкіри, пов'язані зі спинним мозком та внутрішніми органами [1, 3].

Основні прийоми загального масажу: гладження, розтирання, розминання. Додатковим можна вважати витискання. Процедура загального гігієнічного масажу проводиться подібно до спортивного чи лікувального [1, 3].

Під час локального масажу виконуються дії на окремі частини тіла (спина, руки, ноги тощо). Також локальний масаж застосовується для окремих м'язових груп, суглобів, зв'язок тощо. Частковий масаж проводиться локально на конкретних проблемних ділянках тіла: голова, шия, ноги чи ступні. Тривалість масажу залежить від масованої частини тіла, але не більше 25 хв. Усі прийоми виконуються у тій же послідовності, що й при загальному масажі [1, 3].

Сегментарно-рефлекторний масаж – це масаж певних зон. Оскільки тіло має сегментарну будову, тому масаж діє на внутрішні органи і впливає на іннервацію сегментів спинного мозку. Ця форма масажу має глибшу регулювальну та нормалізуючу дію на процеси трофіки й обміну, секреторну діяльність та інші життєво важливі функції організму, а також здійснює тонізуючий вплив на функціональний стан терморецепторів шкіри. Сприятливо впливає на локомоторний апарат, психоемоційний стан спортсмена. Різновидом сегментарно-рефлекторної масажної дії є метод точкового рефлекторного масажу, де масажують вузько обмежену (точкову) ділянку тканин. Вибір точок визначається їх функціональною активністю і топографічною відповідністю проєкцій, що проходять у тканинах нервових стовбурів і судинно-нервових пучків. При сегментарно-рефлекторному масажі застосовуються прийоми гладження, розтирання, розминання, вібрація. Відтак можна використовувати додаткові – сверління, переміщення, пиляння, витягування, накочування, струшування [1, 3].

Варто зазначити, сегментарний масаж проводиться до або після тренувань (підготовчий і відновний). Доцільним є проведення його одноразово (під час змагального періоду) та курсами (під час підготовчого періоду) упродовж річного тренувального циклу. Зазвичай сегментарно-рефлекторний масаж триває близько 20–25 хв [1, 3].

2. Розкрити методику проведення масажу: ручний (мануальний) – механічна дія проводиться руками; ніжний (педіальний) – здійснюється підшвами стоп масажиста; інструментальний – виконується спеціальними масажними інструментами; апаратний – за допомогою спеціальних пристроїв; поєднаним – виконується мануальний (або педіальний) масаж із додатковим залученням пристроїв чи апаратів. Масаж може виконуватися як масажистом, так і у вигляді самомасажу [1, 3].

Тема № 4

Вплив масажних прийомів на системи організму

План заняття

1. Вплив масажу на нервову систему.
2. Вплив масажу на кровоносну й лімфатичну системи.
3. Вплив масажу на опорно-руховий апарат.
4. Вплив масажу на дихальну систему та внутрішні органи.

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фещак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
4	Проаналізувати основи точкового масажу. Студенти ознайомлюються з основами методики проведення процедури точкового масажу, сполучення точкового масажу з іншими видами масажу.	

Мета заняття: перевірити знання про фізіологічний вплив масажу на організм людини та обґрунтування його застосування в спортивній практиці.

Завдання для самостійної підготовки

Студент повинен знати особливості механічного подразнення тканин та фізіологічного ефекту масажу на системи організму.

Орієнтована тематика домашнього завдання

1. Опишіть особливості точкового масажу
2. Назвіть переваги точкового масажу

Питання для самоконтролю

1. Розкажіть про фізіологію впливу масажу на нервову систему.
2. Поясніть фізіологію впливу масажу на серцево-судинну й лімфатичну системи.
3. Який фізіологічний вплив масажу на опорно-руховий апарат?

Методичні поради до заняття

1. Розкрити значення точкового масажу – це старовинний вид масажу, який був відомий від 3 до 5 тисяч років назад на території Китаю. На теперішній час існує велика кількість різних шкіл, які у своїй роботі

використовують техніку точкового масажу. Велике значення для розвитку дитячого організму мають рухи пальців, кистей рук, стоп, та всього опорно-рухового апарату.

Про позитивний вплив на розвиток мускулатури, мозку пальчикових чи точкових масажів було відомо ще в II столітті до нашої ери в Китаї. Позитивно впливають на розвиток мускулатури, мозку. На моїй практиці було помічено, що вправи за участю рук та пальців (пальчикова гімнастика) не тільки розвивають моторику рук, але й сприяють гармонійному розвитку тіла і розуму.

Точковий масаж використовується в школі для відпочинку кистей рук на перерві з використанням м'ячиків із шипами. Такі масажі сприяють розвитку мовленнєвих навичок і розробці м'язів кистей рук.

За допомогою точкового масажу підвищуються захисні властивості організму. Систематичне виконання точкового масажу підвищує стійкість проти холоду, вологості, вірусів та мікробів. Точковий масаж мобілізує захисні сили організму, тож є загартувальним заходом. Цей масаж особливо корисний дітям шкільного і дошкільного віку.

Під час точкового масажу за системою лікаря О. Уманської потрібно плавно, не застосовуючи сили плавними і ніжними дотиками, натискати на біологічні активні точки які розміщені:

1. У кінці виїмки верхнього кінця носа (поліпшує кровопостачання слизової оболонки гайморових пазух та порожнини носа);
2. Між бровами (поліпшується кровопостачання нервових клітин очей та лобного відділу головного мозку);
3. Під носовою перегородкою (приводять людину до свідомості у разі зомління);
4. Під мочками вушних раковин (регулює кровопостачання органів черевної порожнини та органів слуху);
5. На щоках жувальні м'язи (поліпшує діяльність ЛОР-органів).

6. На потилиці, вище від межі росту волосся (знімає головний біль, полегшує стан при остеохондрозі).

7. На руках, пальці рук (поліпшується діяльність імунної системи та органів дихання і травлення).

8. На зап'ястках (знімає больові відчуття у шлунково-кишковому тракті).

Система точкового масажу за лікарем О. Уманською, пройшла вже значний шлях розвитку і стала надзвичайно популярною в Україні. Унікальність цієї системи, її виховні та фізіологічні можливості підтверджені багаторічним практичним досвідом. Позитивний ефект досягається дуже швидко, і результат точкового масажу помітний відразу. Наприклад, масажування м'ячиками по спинці (вгору–вниз) і по животику (кругові рухи) долоньками, сприяє укріпленню м'язів спини тренуванню дрібної моторики рук. Це є невід'ємним фактором дитячого здоров'я.

2. Розкрити вплив точкового масажу на нервову систему. На нервову систему масаж створює різноманітний вплив: поліпшує функціональну здатність центральної нервової системи, посилює її регулювальну й координаційну функції, стимулює регенеративні та відновні процеси. Вплив масажу на центральну нервову систему здійснюється через периферичні її відділи. Імпульси від подразнень у шкірі чи м'язах надходять центробіжними (аферентними) нервовими шляхами до кори великих півкуль, де й викликають певну реакцію [1, 4].

3. Обґрунтувати вплив точкового масажу на кровоносну й лімфатичну системи. Масаж суттєво змінює важливі функції крово та лімфообігу на певних частинах тіла, які піддавались масажу та розміщених поряд органів за рахунок пришвидшення відтоку венозної крові та лімфи [1, 4].

4. Розкрити вплив точкового масажу на опорно-руховий апарат. Опорно-руховий апарат має дві частини: пасивну й активну.

Пасивна це : скелет, утворений кістками та їх з'єднаннями.

Активна частина представлена скелетними м'язами. М'язи скорочуються при збудженні рефлекторним шляхом під впливом імпульсів, які передаються

еферентними руховими (відцентровими) шляхами від центральної нервової системи. Одночасно зі скороченням м'язи набувають таких властивостей: розтяжність і еластичність, тобто здатність приймати свою початкову форму після припинення дії сили, що викликає їх деформацію [1, 4].

5. Показати вплив масажу на дихальну систему та внутрішні органи. Дія масажу на дихальну систему зумовлена фізіологічними зв'язками легень із нервовою системою і органами. Автоматизм дихального центру регулюється через легеневі пропріорецептивні рефлекси м'язів і суглобів, торакальних і діафрагмових рефлексів. Встановлено що, окрім зазначених рефлексів, беруть участь рецептори шкіри і підшкірних судин грудної клітки. Дія механічного фактора масажу включає центральну нервову систему в регуляцію функції дихання, що підтверджується збільшенням чи зменшенням частоти дихання [1, 4].

Тема № 5

Оздоровчий (гігієнічний) масаж, самомасаж

План заняття

1. Оздоровчий (гігієнічний) масаж
2. Самомасаж

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фецак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
5	Розкрити основи мануальної терапії. Студенти ознайомлюються з основами мануальної терапії. Визначають вплив її на організм, та мету застосування.	

Мета заняття: перевірити знання про особливості техніки масажу.

Завдання для самостійної підготовки

Студент повинен знати структуру спортивного масажу та особливості його проведення у різні тренувальні й змагальні періоди, стани спортсмена.

Орієнтована тематика домашнього завдання

1. Назвіть особливості мануальної терапії
2. Опишіть засоби мануальної терапії

Питання для самоконтролю

1. Що таке оздоровчий масаж
2. Охарактеризуйте переваги самомасажу
3. Що таке мануальна терапія
4. Охарактеризуйте засоби мануальної терапії

Методичні поради до заняття

1. **Розкрити** значення масажу і **мануальної терапії**. Це різні методи лікування, які мають різну мету, принцип і техніку впливу. Масаж впливає на поверхневі тканини тіла (шкіру, підшкірну жирову клітковину, м'язи, сухожилля) за допомогою рук або спеціальних апаратів.

Масаж сприяє поліпшенню кровообігу, лімфотоку, обміну речовин, зняттю м'язового напруження, втоми і стресу.

Мануальна терапія впливає на глибокі структури тіла (суглоби, хребці, нерви, органи) за допомогою рук або спеціальних інструментів. Мануальна терапія сприяє усуненню функціональних порушень, відновленню рухливості та біомеханіки.

Різновидом масажу є акупресура і точковий масаж. Точковий масаж – це метод альтернативної медицини, схожий з акупунктурою (акупунктурою (голковколуюванням)). Він заснований на концепції життєвої енергії, яка протікає через “меридіани” в організмі.

Під час сеансів акупресури до певних точок прикладають фізичний тиск з метою усунення “закупорення” у цих меридіанах. Тиск може бути застосований рукою, ліктем або за допомогою різних пристроїв, таких як палички, спеціальні килимки та інші пристрої.

Цей метод може допомогти полегшити або усунути болі при різних захворюваннях, таких як головний біль, м’язові спазми, неврологічні порушення і проблеми з травленням.

Зазначимо, що всі методи мануальної медицини: мануальна терапія, остеопатія, акупунктура, масаж – легко поєднуються і, крім того, за одночасного застосування можуть значно посилювати ефективність лікування.

Мануальна терапія може бути ефективною при різних захворюваннях і станах, таких як:

- остеохондроз, грижі та протрузії міжхребцевих дисків, радикуліт, ішіас, сколіоз та інші проблеми хребта і суглобів;
- головні болі, мігрені, гіпертонія, нейроциркуляторна дистонія, невралгії та інші неврологічні розлади;
- артроз. Мануальна терапія допомагає зменшити біль і поліпшити рухливість суглобів;
- розтягнення та забої. Мануальна терапія сприяє відновленню функції та зменшенню болю при артрозі плечового суглоба, “замороженому” плечі – поліпшується діапазон рухів і зменшується біль;
- травми ротаторної манжети плеча – допомагає відновленню мобільності та зменшенню болю;
- “тенісний лікоть” – полегшує біль і відновлює функцію передпліччя;

- тендиніт – сприяє загоєнню сухожилів і зменшенню запалення;
- біль у попереку – полегшує і навіть ліквідує хронічний і гострий біль у цій ділянці.

У разі обмеження об'єму рухів і тугорухливості суглобів поліпшується рухливість і зменшується скутість рухів у суглобах, відновлюється нормальне фізіологічне функціонування та об'єм рухів у суглобах.

2. Розкрити значення гігієнічного масажу. Застосовується для поліпшення та зміцнення захисних сил організму і профілактики хвороб. Сприяє підвищенню рівня функціонального стану організму, а також зняттю нервової й емоційної напруги, фізичної і розумової втоми. Цей масаж є одним із засобів догляду за тілом. Гігієнічний масаж – це самостійна процедура. Гігієнічний масаж за формою буває загальним, локальним, а за методами – ручним і поєднаним [5. 6].

Основні прийоми загального (гігієнічного) масажу: гладження, розтирання, розминання.

3. Обґрунтувати значення самомасажу. Допомогає спортсменам швидше подолати втому, підвищити власну працездатність. Також сприяє відновленню певних ділянок тіла спортсмена та підготовці до подальших фізичних навантажень. Є засобом попередження спортивної травми [5. 6].

Самомасаж, як і масаж, має дві форми проведення: загальний і частковий. Загальний масаж починають із найбільш трудомістких ділянок тіла та закінчують більш легкими. Тому першою масажують передню поверхню ноги, а потім задню, за послідовністю: стегно, колінний суглоб, гомілка, стопа. Далі – передню поверхню грудної клітки та верхні кінцівки: плече, передпліччя, кисть. Після цього – шию, найширші м'язи спини, живіт. Потім – сідниці, поперекову ділянку з нижньою частиною спини. Закінчують процедуру самомасажем голови. Тривалість такої процедури скорочується до 20 хв. [5, 6].

Перед тренуванням самомасаж виконується на ті групи м'язів, які будуть нести найбільше навантаження [5, 6].

Тема № 6

Методика проведення масажу

План заняття

1. Процедура масажу
2. Курс масажу
3. Гігієнічні вимоги до проведення масажу:
 - а) вимоги до кабінету масажу;
 - б) вимоги до масажиста та пацієнта.

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фещак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
6.	Проаналізувати апаратні методи масажу. Студенти вивчають різновидності апаратних методів масажу: вібраційний, гідромасаж, пневмомасаж.	

Мета заняття: перевірити знання вимог до підготовки масажиста і організації роботи в масажних кабінетах.

Завдання для самостійної підготовки

Студент повинен знати вимоги до підготовки масажиста; гігієнічні нормативні вимоги до масажних кабінетів; можливостей оснащення їх обладнанням; вивчити особливості застосування змащувальних засобів і присипок, знати вимоги до проведення масажу, загальних показань і протипоказань до призначення і проведення масажу; володіння масажними термінами.

Орієнтована тематика домашнього завдання

1. Опишіть апаратні методики масажу
2. Опишіть методику використання апаратних видів масажу: вібраційний, гідромасаж, пневмомасаж.

Питання для самоконтролю

1. Які гігієнічні вимоги до проведення масажу?
2. Які гігієнічні вимоги до кабінету масажу;?
3. Які гігієнічні вимоги до масажиста та пацієнта?
4. Чим повинен бути оснащений масажний кабінет?
5. Які гігієнічні вимоги висуваються до пацієнта?
6. Розкажіть про методики проведення масажу.

Методичні поради до заняття

1. **Розкрити** особливості апаратний масаж – салонна процедура, яку виконує косметолог за допомогою спеціального приладу. Її застосовують для масажу обличчя або окремих ділянок тіла, щоб зробити корекцію контуру фігури, а також щоб повернути пружність шкіри, прибрати скупчення жирових клітин та зменшити набряки.

У наші дні розроблено безліч приладів для масажу на основі різних технік. Серед них – вібрація, ультразвук, ролики, що рухаються, тиск, напір води і навіть вакуум.

Залежно від техніки, яку використовує устаткування, виділяють такі апаратні **види** масажу: вібраційний – це косметична процедура, яка відбувається шляхом цілеспрямованого впливу вібрацій різної частоти на певні зони тіла. Його використовують для стабілізації роботи кровоносної системи, а також усієї системи обміну речовин.

Процедура виконується двома способами: стабільним та лабільним. При стабільному насадка перебуває у постійній позиції, а вплив виконується на глибокі шари підшкірних тканин, м'язи, та навіть на клітинному рівні. Лабільним способом насадку рухають уздовж масажних ліній, опрацьовуючи проблемну ділянку.

Вібромасаж прискорює кровообіг, зміцнює підшкірні тканини та робить шкіру більш пружною.

Перед виконанням пресотерапії або апаратного лімфодренажного масажу на пацієнта надягають герметичний костюм із спеціальними внутрішніми камерами. Далі за допомогою тиску камери наповнюють стисненим повітрям. Під час процедури тиск повітря змінюють із певною періодичністю, створюючи імітацію ручного масажу. При цьому вплив більш інтенсивний та послідовний.

Для посилення ефекту під час процедури використовують антицелюлітні креми та гелі. Пресотерапія нормалізує лімфоті, зміцнює судини та зменшує целюліт. Курс пресотерапії може складатися із 10–20 процедур.

Міостимуляція не вид апаратного масажу, а пасивний тренажер. Пасивний, тому, що пацієнт не робить жодних фізичних зусиль, а працюють лише його м'язи. **Міостимуляцію використовують** для корекції фігури. Методику розробили з урахуванням невеликих електричних імпульсів. Вони проходять через спеціальні електроди, що прикріплені до тіла. Дія електроімпульсів змушує м'язи активно скорочуватися, а жирові клітини – руйнуватися. М'язи з часом збільшуються в об'ємі та зміцнюються.

Міостимуляція покращує удосконаленню силуету та рельєфу тіла. Курс міостимуляції може становити від 5 до 10 процедур.

Вакуумно-роликовий – методика поєднує вакуумну терапію та лімфодренаж. Масаж виконується спеціальною насадкою, яка захоплює невеликі ділянки шкіри та проминає глибокі тканини. За допомогою вакууму поліпшується кровотік, а також посилюється приплив кисню та корисних речовин у необхідні зони. Ролики ж, зі свого боку, впливають на підшкірний жировий прошарок.

Вакуумно-роликовий масаж застосовують як у лікувальних, так і косметичних цілях. Його призначають для усунення болів у м'язах спини, а також для відновлення тонусу шкіри та м'язів та для зміцнення судин. Курс вакуумно-роликового масажу складає 10–15 процедур.

Гідромасаж – процедура, яка виконується за допомогою спрямованих струменів води у спеціально обладнаній кімнаті чи ванні. Може бути струминним або пухирцевим. При струминному режимі вода спрямовується на певні зони тіла або всі ділянки, при цьому й тиск періодично змінюється. Для пухирцевого масажу є спеціальні ванни. З форсунок, розташованих на стінках ванни, під тиском витікає вода з розподіленими повітряними бульбашками. Залежно від оброблюваної зони, напрямок струменів, а також сила впливу змінюються.

Струминний масаж застосовують, щоб прискорити кровообіг і підвищити тонус м'язів. Пухирцевий – сприяє розслабленню м'язових тканин та заспокоєнню, а також прискорює обмін речовин в організмі. Курсу гідромасажу складається із 15–20 процедур.

Курс вібраційного масажу призначається індивідуально та становить від 10 до 15 сеансів.

Масаж проводиться безпосередньо в ураженій ділянці або вище її при набряках, різких болях, травмах, політравмах та інших потребах. При неможливості масажу на конкретній ділянці тіла людини за наявності гіпсу, фіксує пов'язки масаж проводиться симетрично до ділянки ураження [5, 6].

Етапи проведення процедури масажу: [5, 6].

I етап – вступний 1–3 хв. – використовуються прийоми, які допомагають підготувати пацієнта до основної частини процедури;

II етап – основний 5–20 хв. – засовується масаж відповідно до клініко-фізіологічних особливостей захворювання;

III етап – заключний 1–3 хв. – сприяє зниженню інтенсивності спеціального впливу та привести до норми всі функції організму. Використовують дихальні вправи, пасивні рухи.

Під час масажу не повинно відбуватись посилення болю. Після масажу має відчуватися тепло, комфорт. Також має поліпшуватися загального самопочуття, збільшуватися рухливість суглобів [5, 6].

Тривалість сеансу залежить від показань та може бути від 3 до 60 хв. Масаж призначають щодня або через день залежно від віку й стану пацієнта. Переважно масаж проводять 2–3 рази в тиждень. При цьому масаж можуть поєднувати з водними процедурами, ультрафіолетовим опроміненням [5, 6].

2. Визначити особливості курс масажу для спортсменів. Курс масажу, має включити від 5 до 25 процедур залежно від ступеню захворювання й стану пацієнта. Перерви між курсами можуть тривати від 10 днів до 2–3 місяців. При цьому у кожному випадку це вирішується індивідуально. Кількість процедур після перерви залежно від стану пацієнта може бути зменшено або збільшено [5, 6].

Курс масажу умовно ділиться на 3 періоди: [5, 6].

I період – вступний. 1–3 процедури, які необхідні для з'ясування відповідної реакції організму на масаж. У цьому періоді з'ясовують переносимість окремих масажних маніпуляцій, прагнуть впливати на організм загалом;

II – період - основний. Починаючи з 3–4 і до 20–23 процедур, застосовують методику масажу з урахуванням клінічної картини, фізіологічного стану пацієнта й особливостей його захворювання. Також у цьому періоді поступово збільшують інтенсивність впливу;

III період – заключний – складається з 1–2 процедур, при цьому при необхідності можна навчити пацієнта самомасажу [5, 6].

3. Розкрити гігієнічні вимоги до проведення масажу

Показати умови для проведення масажу. Кабінет для проведення масажу повинен бути сухим, добре освітленим (освітленість 75–150 лк). Також має бути система вентиляції, що забезпечує 2–3 кратний обмін повітря в годину.

Масажний кабінет має бути окремий та площею близько 18 м². Повинен мати таке обладнання [5, 6]:

- масажні столи, оббиті дерматином, з підкладкою з поролону або функціональна масажна кушетка (по можливості із трьома рухливими площинами та електроприводом) завдовжки 1,85–2 м, завширшки 0,5–0,6 м, заввишки 0,5–0,7 м;
- круглі валики, оббиті дерматином, завдовжки 0,6 м, діаметром 0,25 м;
- столик для масажу, оббитий дерматином, розмірами 0,8x0,6x 0,35 м;

- шафа для зберігання чистих простирادل, халатів, рушників, мила, тальку, масажних приладів, апаратів, лампи солюкс й інші необхідні пристосування, що використовуються при масажі;
- аптечка першої допомоги, де є вата, стерильні бинти, спиртовий розчин йоду, лейкопластир, вазелін борний, дезінфікуюча мазь, нашатирний спирт, камфорно-валеріанові краплі, мазі, розтирання, присипки, еластичний бинт;
- раковина з підводкою холодної й гарячої води.

Вимоги до пацієнта – перед масажем бажано прийняти теплий душ або обтертися вологим рушником, потім насухо витертися й оголити тільки необхідну частину тіла [5, 6]

Вимоги до масажиста – у правилах поведінки масажиста необхідно виділити два основні аспекти – психологічний і технічний. До *психологічного* зараховують: уважність, терплячість, тактовність, дружелюбність, спокій, упевненість у правильності виконання плану сеансу масажу з урахуванням стану пацієнта; до *технічного* – уміння робити будь-який вид масажу, добирати найбільш ефективні прийоми, дотримувати раціональну послідовність окремих основних та допоміжних прийомів масажу, враховувати адекватність відповідної реакції хворого на проведений сеанс або курс масажу [5, 6].

Тема № 7

Методика проведення масажу у лазні

План заняття

1. Вплив масажу в лазні на організм людини.
2. Методи прийому лазневого вінікового масажу.
3. Основні правила застосування масажу в лазні

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фещак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
7	Розподіл часу для масажу у лазні. Студенти вивчають надання першої домедичної допомоги у разі ускладнень (запаморочення, опіки, тепловий удар)	

Мета заняття: перевірити знання студентами особливостей поєднання масажу у лазні при загартовуванні й спортивній реабілітації спортсменів.

Завдання для самостійної підготовки

Студент повинен знати особливості застосування масажу у лазні при загартовуванні й спортивній реабілітації.

Орієнтована тематика домашнього завдання

1. Дайте визначення поняття "лазня".
2. Охарактеризуйте методику проведення лазневих процедур.

Питання для самоконтролю

1. Який фізіологічний вплив лазні на організм людини?
2. Розкажіть про методи прийому лазневого вінікового масажу

Методичні поради до заняття

1. Розкрити особливості першої домедичної допомоги в лазні. Перша домедична допомога — це комплекс термінових заходів, спрямованих на збереження життя та здоров'я людини, яка постраждала, до прибуття професійної медичної допомоги. Під час перебування в лазні, варто пам'ятати, що у разі ускладнень (запаморочення, опіки, тепловий удар) треба оцінити стан потерпілого (перевірити наявність дихання, пульсу, свідомості), викликати швидку допомогу, зупинити кровотечу, забезпечити прохідність дихальних шляхів та, за необхідності, провести серцево-легеневу реанімацію.

2. Розкрити вплив масажу в лазні на організм людини. Розглядаємо лазню як спеціально обладнане приміщення для миття тіла з одночасною дією води, водяної пари й гарячого повітря. Історичні джерела свідчать про те, що застосування лазні як оздоровчої процедури започатковане в глибокій давнині. Лазні використовуються як засіб гігієнічного догляду за тілом, попередження хворіб і їх лікування [5, 6].

Історично виділяються кілька типів лазень: римська, східна, руська, фінська, японська, ірландська. Сучасні дослідники поділяють лазні на римську (турецьку), руську і фінську (сауну), але найчастіше на парову (руську, римську) і сухоповітряну (сауну) [5, 6].

Масаж у лазні сприятливо впливає на нервову, нервово-м'язову, ендокринну системи. Також поліпшує рухомість у суглобах, стимулює обмін речовин в організмі та поліпшує функцію системи виділення. Внаслідок цього

він є ефективним засобом зменшення маси тіла. Масаж в лазні може використовуватися для відновлення працездатності після значних фізичних навантажень. При цьому необхідно враховувати об'єм попередніх та наступних фізичних навантажень [5, 6]

Основними факторами впливу лазні та її дії є висока температура, а також контраст температур різних середовищ (повітря, пари, води, снігу) та фізична релаксація [5, 6].

Лазневі процедури застосовують з профілактичною метою як високоефективний гартувальний засіб, а також для відновлення фізичної працездатності та з лікувальною метою. Тому лазню потрібно розглядати як [5, 6]:

- метод загартовування;
- спосіб зняття втоми або зменшення її проявів;
- засіб підтримання спортивної форми;
- метод психологічної дії;
- засіб лікування.

3. Обґрунтувати методи прийому лазневого вінікового масажу.

Обґрунтовуємо підсилення дії пари на організм у лазні. Значення віників, зроблених з нарізаних невеликих гілок дерев чи стебел рослин із листям. Більшість людей користується березовим чи дубовим віником, але застосовують ще евкалиптовий, липовий, хвойний, кленовий, горіховий, ясеневий, зроблений з кропиви та інших лікарських рослин. Хльостання віником по тілі – своєрідний масаж. Крім механічної дії, віники справляють особливий лікувальний ефект, впливають на ту чи іншу його ділянку завдяки ефірним маслам і дубильним речовинам, які містяться у їх листі. Стьобання віником швидше розігріває тіло [5, 6].

Березовий віник допомагає при болю, ломоті в м'язах і суглобах після фізичних навантажень, добре очищує шкіру при схильності до висипань і гнійників, пришвидшує загоєння ран і саден, має бронхолітичний ефект, заспокійливу дію, поліпшує настрій.

Дубовий більше підходить для людей із жирною шкірою: має сильну протизапальну дію, сприяє зниженню артеріального тиску в осіб схильних до його підвищення, заспокійливо діє на нервову систему після занять оздоровчим бігом і ходьбою [5, 6].

Липовий віник знімає головний біль, пришвидшує потовиділення, створює заспокійливу, ранозагоювальну, бронхорозширювальну, жарознижувальну і сечогінну дії. Корисний при застудах [5, 6].

Вільховий віник застосовують у парній при застуді, ломоті в м'язах і суглобах. Віник з ялиці містить смолисті речовини, які, діючи на шкіру, стимулюють потовиділення, збільшують кровообіг глибоко в м'язах і рефлекторно у внутрішніх органах, має дезінфікувальні властивості (застосовується при респіраторних хворобах) [5, 6].

Віники зроблені з горобини і трави із суцвіттям пижма звичайного посилюють процеси збудження нервової системи [5, 6]..

Кропив'яний віник має місцевий подразнювальний, відволікаючий і протизапальний ефекти. Застосовують при ломоті й болю в м'язах, суглобах, попереку [5,6]..

3. Особливості проведення масажу в лазні:

- проводити масаж на теплій лавці. При цьому м'язи мають бути повністю розслабленими;

- прийоми масажу проводити ритмічно, без ривків, скручувань, без завдання болю;

- після закінчення масажу необхідно прийняти теплий душ і відпочити 15–20 хв. [5, 6]. Якщо треба зменшити надмірну вагу, тоді після масажу дозволяється зайти до парильного відділення. Для уникнення розслаблення після лазні й масажу застосовують енергійні ударні прийоми, а також контрастні водні процедури: поперемінний теплий душ (+36–37 °C) і холодний (+10–15 °C) душ [5, 6].

Тема № 8

Попередній, тренувальний масаж під час навантажень різної інтенсивності

План заняття

1. Місце масажу у навчально-тренувальному процесі
2. Види масажу в спортивному тренуванні

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фещак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.4.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
8	Розподіл масажної процедури на ручні та апаратні методи масажу. Сполучення ручного та апаратних методів масажу залежно від виду.	

Мета заняття: перевірити знання студентами особливостей техніки спортивного масажу.

Завдання для самостійної підготовки

Студент повинен знати структуру спортивного масажу та особливості його проведення у різні періоди тренування й змагання.

Орієнтована тематика домашнього завдання

1. Складіть перелік травм у спортсменів.

Питання для самоконтролю

Охарактеризуйте попередній масаж у спорті.

Охарактеризуйте тренувальний масаж .

Охарактеризуйте розминальний масаж.

Охарактеризуйте масаж у передстартовому стані.

Охарактеризуйте зігрівальний масаж.

Методичні поради до заняття

1. **Розглянути** поєднання ручного та апаратних методів масажу залежно від виду масажу. Ручний масаж – це найбільш поширена техніка, яка виконується лише за допомогою рук фахівця. Перевага цього виду масажу у тому, що масажист оцінює стан тканин та обирає відповідну техніку, а також регулює інтенсивність рухів. Ручний масаж використовується як у лікувальних, так і в косметичних цілях.

Під час апаратного масажу використовуються спеціальні прилади. Залежно від виду апаратів виділяють такі різновиди масажу: вібромасаж, гідромасаж, вакуумний та ультразвуковий.

Такі методики нерідко використовуються для боротьби з целюлітом і зайвою вагою, з безсонням і хронічною втомою, рекомендуються як доповнення до комплексу лікування при остеохондрозі, радикуліті та невралгії. Для того щоб отримати максимальний ефект від сеансів масажу, важливо також дотримуватися здорового способу життя, правильно харчуватися, додавати правильні фізичні навантаження.

2. **Розкрити** зміст тренувального масажу як складової частини тренувального процесу підготовки спортсмена, засобу відновлення після спортивного тренування. Він включається до плану тренувань спортсмена

разом із навантаженнями, режимом харчування, відпочинком тощо. Масаж допомагає уникнути втоми, перенапруги при значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, сприяючи збереженню високої тренуваності, необхідної фізичної й психологічної підготовленості спортсменів [5, 6].

3. Охарактеризувати попередній масаж – це сукупність масажних прийомів, які проводяться для мобілізації функціональних можливостей організму, нейтралізації негативних проявів передстартового стану і попередження спортивних травм. Його проводять у роздягальні або на майданчику (якщо дозволяють умови) безпосередньо перед навантаженням (тренуванням, змаганням) [5,6].

Розминальний масаж застосовують перед тренуваннями і змаганнями. Після його проведення збільшується працездатність на момент виконання вправ, старту тощо. Сеанс такого масажу сприяє перерозподілу крові в організмі й поліпшенню кровообігу працюючих м'язів, притоку крові венами до серця [5, 6].

Масаж у передстартовому стані сприяє регуляції стану організму спортсмена перед стартом, зменшує надмірне збудження і знімає пригнічення у випадку передстартової апатії [5, 6].

Зігріваючий масаж застосовують при можливості переохолодження організму або окремих частин тіла. Це може виникати при проведенні тренувань чи змагань на повітрі або в холодному приміщенні, коли старт через різні причини відкладається, зтягуються перерви між спробами та коли змагання є тривалими. Масаж проводять безпосередньо перед тренуванням, змаганням або під час змагань (між забігами, запливами, перед поєдинком) [5, 6].

Тема № 9

Роль попереднього та тренувального масажу у поліпшенні спортивних результатів під час застосування навантажень різної інтенсивності

План заняття

1. Поняття спортивного тренування
2. Мета тренувального масажу.
3. Мета попереднього масажу.

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фецак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
9.	Розкрити сучасні методи дослідження впливу масажу на організм. Вивчають методи досліджень стану систем організму після застосування масажних прийомів.	

Мета заняття: перевірити знання студентами особливостей техніки спортивного масажу.

Завдання для самостійної підготовки

Студент повинен знати структуру спортивного масажу та особливості його проведення у різні тренувальні й змагальні періоди, стани спортсмена.

Орієнтована тематика домашнього завдання

Опишіть умови для проведення спортивного масажу.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризувати значення масажу у спортивному тренуванні
2. Охарактеризувати мету тренувального масажу.
3. Охарактеризувати мету попереднього масажу.

Методичні поради до заняття

1. Розкрити масаж як метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань, суть якого полягає у нанесенні тканинам організму дозованих механічних впливів руками масажиста, спеціальними апаратами чи пристосуваннями. Відмінні особливості масажу. Природний метод впливу на організм. Не порушується цілість шкірних покривів (як при голковколюванні) та не виникає алергічних чи інших несприятливих реакцій (як при медикаментозній терапії). Має загальнозміцнювальний та місцевий вплив. Може використовуватися з оздоровчою, лікувальною метою, для підвищення фізичної працездатності, досягнення високих спортивних результатів та як засіб попередження захворювань у групі ризику, виникнення рецидивів при хронічних захворюваннях, розвитку косметичних порушень. Зберігає гомеостаз, підвищує реактивність організму, потенціює дію медикаментозних засобів, знижує

вірогідність виникнення і тяжкість перебігу алергічних реакцій. При необхідності може призначатись на тривалий час та має позитивний ефект без негативних наслідків. Як засіб лікування, використовується самостійно або в комплексі з іншими методами: медикаментозною терапією, ЛФК, фізіотерапевтичними процедурами, нетрадиційними методами лікування. Може застосовуватись у вигляді самомасажу, що сприяє активній участі особи в процесі свого оздоровлення та лікування, підвищенню працездатності. Матеріально вигідний для використання в лікувальних закладах: не вимагає дорогого обладнання та медикаментозних засобів.

2. Спортивне тренування – це процес, скерований на фізичне виховання та на досягнення високих спортивних результатів. Тренування виконує такі завдання: збереження і зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; виховання фізичних якостей і формування системи рухових навичок [5, 6].

Спортивний масаж як вид класичного масажу включає у себе сукупність масажних маніпуляцій і прийомів, які сприяють удосконаленню фізичних можливостей і збільшенню активної працездатності спортсменів [5, 6].

Спортивний масаж застосовується для: найшвидшого усунення наслідків втоми після перенесених навантажень, відновлення тих комплексів працездатності, які не піддалися основній дії під час проведеного заняття, стимуляції працездатності перед тренуванням [5, 6].

3. Визначити особливості спортивного (тренувального) масажу

Тренувальний масаж розглядається як додатковий засіб тренування. Він сприяє збільшенню функціональних можливості організму, вдосконалює регуляторну діяльність ЦНС і роботу внутрішніх органів [5, 6].

Використовується в підготовчий період та у період змагань. Сприяє підвищенню спортивних результатів [5, 6].

Методика тренувального масажу повинна враховувати завдання, що поставлені перед тренуванням. Будучи складовою частиною навчально-тренувального процесу, цей вид масажу належного до засобів спортивного тренування.

Тренувальний масаж буває таким, що [5, 6].

- зберігає спортивну форму;
- сприяє поліпшенню рухових якостей;
- сприяє підвищенню тренованості.

Тренувальний масаж є засобом підвищення функціональної здатності м'язів та фізичної досконалості спортсмена. Проводити його треба перед тренуванням [5, 6].

3. Визначити особливості попереднього (підготовчого) масажу. Його застосовують перед тренуванням та спортивними змаганнями для підготовки спортсмена до досягнення максимальних результатів і профілактики травматизму. Перед змаганням бажано проводити масаж в години, на які призначені змагання [5, 6].

Мета попереднього масажу – підготовка організму людини до майбутньої спортивної діяльності [5, 6].

При використанні попереднього масажу на організм людини можуть бути використанні такі впливи [5, 6] :

- розминальний ;
- зігрівальний ;
- тонізуючий ;
- заспокійливий ;
- мобілізуючий.

Завдання попереднього масажу може бути дотичними із завданням як загальної, так і спеціальної розминки [5, 6].

Розминальний масаж. При ньому пришвидшуються обмінні процеси у м'язах, що поліпшує у них кровообіг. Також знімаються больові відчуття. Це дозволяє підготувати м'язи і суглоби до подальшої роботи, підвищити працездатність організму, сприяє прискоренню впрацювання [5, 6].

Тонізуючий масаж використовується для зняття передстартової апатії і підвищення тону ЦНС. Для цього необхідно подолати стан в'ялості, незібраності. Масаж сприяє інтенсивній розминці та налаштуванню на виступ. Для цього використовують такі масажні прийоми: розминання, ударні прийоми, порушування [5, 6].

Заспокійливий масаж використовується при виникненні стартової лихоманки. При цьому необхідно зняти надмірне збудження нервової системи спортсмена [5, 6].

Зігрівальний масаж застосовують при можливості охолодження тіла спортсмена. Для цього необхідно розігріти м'язи, підвищити їхню еластичність, розігріти зв'язки. Цей вид масажу проводиться у перервах між виступами для профілактики травм. При цьому використовують енергійні та швидкі розтирання шкіри в комбінації з погладжуванням та із застосуванням зігрівальних мазей [5, 6].

Для поліпшення проведення попереднього та тренувального масажу використовують різні мазі. Вони можуть сприяти профілактиці спортивних травм, прискоренню відновних процесів в умовах змагань і тренувальних навантажень [5, 6].

Мазі, які використовуються під час масажу, поділяють на дві групи. До першої належать: мазі, присипки, які попереджають подразнення шкіри під час масажу. Вони нейтральні за складом, не викликають подразнення шкіри, легко змиваються [5, 6].

Друга група – речовини, що посилюють ефект від масажних прийомів. Їх рекомендується застосовувати під час зігрівального, попереднього і лікувального масажу [5, 6].

Тема № 10
**Розробка плану масажної процедури попереднього,
тренувального масажу**

План заняття

1. Розробка методів та плану масажної процедури попереднього масажу.
2. Розробка методів та плану масажної процедури тренувального масажу.

Список рекомендованої літератури

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.. Київ : ВСВ «Медицина» 2023. С 215.
3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця : 2018. 124 с.
4. Марцінковський І.Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2017. 320 с.
5. Олександр Жуков, Катерина Фецак. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024 26–27 квітня. С. 32–35.
6. Титаренко В.І. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с
7. Majchrzycki, M., Kocur, P., Kotwicki, T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *The ScientificWorld Journal*. 2014. С 123.

План-графік самостійної роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин (денна / заочна)
10	Розробка плану масажної процедури попереднього, тренувального масажу. Студенти складають план процедур з масажем.	

Мета заняття: розробка плану масажної процедури попереднього, тренувального масажу

Завдання для самостійної підготовки

Студент має знати види та прийоми масажів при спортивних травмах

Орієнтована тематика домашнього завдання

Скласти план використання масажних прийомів при травмах.

Питання для самоконтролю

1. Розкрити підходи до планування масажної процедури попереднього масажу.
2. Розкрити підходи до планування масажної процедури тренувального масажу.

Методичні поради до заняття

1. Розробка плану масажної процедури попереднього масажу

Щоб розробити план масажної процедури необхідно визначити основні та додаткові прийоми масажу. Також треба визначити чітке співвідношення його прийомів.

Погладжування є найдавнішим і найбільш розповсюдженим прийомом спортивного та загального масажу.

Методичні вказівки під час виконання погладжування [7]:

- Погладжування необхідно виконувати поволі і ритмічно. Це сприятиме заспокоюванню. При цьому швидкі, неритмічні рухи можуть негативно впливати на масажованого.
- Якщо є спортивна травма, погладжування треба робити вище від її локалізації.
- Погладжування знижує тканинний тиск, діє болезаспокійливо.
- М'язи під час виконання погладжування мають бути розслаблені.
- З погладжування починається і закінчується сеанс масажу.

Прийоми витискання впливають на шкіру, підшкірну, жирову клітковину, поверхневий шар м'язів [7].

Методичні вказівки для виконання прийомів витискання:

- Витискання виконується тільки в повільному темпі.
- Під час проведення прийому необхідно, щоб м'язи були розслаблені.

- Для посилення дії прийому використовується додаткове обтяження.
- У спортивному масажі витискання роблять перед прийомами розминання або чергують із розминанням [7].

Розминання є основним прийомом масажу. За рахунок розминання поліпшується кровопостачання. Це сприяє енергійному розсмоктуванню патологічних відкладень. Також розминання покращує метаболізм у тканинах [7].

Методичні вказівки для виконання розминання:

- Розминання виконується повільно, плавно, без різких рухів, не спричиняючи болю.
- Перші сеанси доцільно проводити більш поверхнево, поступово збільшуючи глибину і силу впливу прийому.
- Розминання широко застосовується при спортивних травмах [7].

Прийом розтирання використовують на суглобах, сухожилках, зв'язках. Також застосовується на шкірі і виконується уздовж нервових стовбурів [7].

Методичні вказівки для виконання прийомів розтирання:

- Розтирання робиться на обмеженій ділянці тканин. Рухи рук масажиста мають бути спрямовані уздовж лімфатичних судин від периферії до ближніх лімфатичних вузлів.
- Для більшого ефекту не використовують мазі, щоб пальці не ковзали по шкірі.
- Додаткове обтяження вільною рукою значно посилює вплив цього прийому.
- Розтирання необхідно поєднувати з погладжуванням. Погладжування при цьому зменшує біль та сприяє кращому розслабленню тканин.
- В одному сеансі вибір прийомів розтирання залежать від мети масажу, місця його проведення та стану організму спортсмена [7].
- Розтирання – це прийом, при якому можна швидко зігріти будь-яку ділянку тіла та поліпшити рухливість у суглобі.

Ручна вібрація – це передача коливальних рухів на тіло пацієнта з максимально можливою частотою [7].

Методичні вказівки для виконання вібрації:

- Для виконання вібрації пальцями їх ставлять перпендикулярно або кладуть горизонтально. На великих м'язових групах вібрацію виконують усіма пальцями, стиснутими в кулак, або долонею.
- Проводити цей метод можна безперервно або переривчасто.

- Вплив вібрації залежить від частоти, амплітуди і тривалості коливальних рухів.

- За рахунок вібрації посилюються обмінні і регенеративні процеси, поліпшується живлення тканин, зменшується збудливість нервово-м'язового апарату, знижується артеріальний тиск. Вібрація допомагає знімати втому [7].

Ударні прийоми сприяють посиленому припливу крові до ділянки. Це поліпшує живлення тканин [7].

Методичні вказівки для виконання ударних прийомів:

- Постукування, поплескування і рубання виконують на великих групах м'язів.

- Що більше напружені і зімкнуті пальці масажиста, то сильніший удар.

- Удари мають бути ритмічними, у швидкому темпі і безболісними.

- При виникненні болю необхідно провести спокійне погладження і струшування.

- Під час постукування удари мають бути короткими та різними за інтенсивністю. Для підвищення тону мускулатури їх треба виконувати 3–4 рази в одному сеансі протягом 5–10 с.

- Рубання виконують у темпі 1–3 удари на секунду. Удари повинні бути поперемінної інтенсивності, але завжди ритмічні і не болючі.

- Усі ударні прийоми рекомендується виконувати поперемінно двома руками. Кисті рук при цьому розташовуються якомога ближче одна до одної [7].

Струшувальні прийоми. Ця група прийомів сприяє активнішому відпливу крові та лімфи, діє заспокійливо на центральну нервову систему, розслаблює м'язи, знімає напругу. До цих прийомів зараховують потрушування, струшування і валяння [7].

2. Розробка плану масажної процедури тренувального масажу. Тренувальний масаж застосовується у період тренувань з метою вдосконалення фізичних якостей або підвищенню працездатності і тренованості. Також масаж можна розглядати як додатковий засіб тренування, який збільшує функціональні можливості організму, вдосконалюючи регуляторну діяльність ЦНС і роботу внутрішніх органів [7].

Тренувальний масаж поділяють на загальний і локальний. Загальний використовують через 4–6 годин після тренування. Тривалість – 60 хвилин [7].

Локальний тренувальний масаж використовується у тренувальні дні, а загальний – у дні відпочинку. Для підвищення здатності до розслаблення та гнучкості у суглобах рекомендується локальний масаж протягом 20–25 хвилин [7].

Електронне навчально-методичне видання

Галина Кондрацька

Масаж

**Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка**

Редактор
Ірина Невмержицька
Технічний редактор
Ірина Артимко

Здано до набору 24. 06. 2025 р. Формат 60х90/16. Гарнітура Times.
Ум. друк. арк. 3,5. Зам. 54

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.
(Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників та розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5140 від
01.07.2016 р.). 82100, Дрогобич, вул. Івана Франка, 24, к. 203.