

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

ПРОГРАМА

**дисципліни самостійного вибору навчального закладу
підготовки молодшого спеціаліста**

напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»

спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»

(Шифр за ОПІ СВЗ. 04.04.03.)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Солодков Сергій Валентинович – спортивний лікар, викладач другої категорії.

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ _____ ” _____ 20__ року, протокол № _____

Голова методичної ради _____ (Шита Т.А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Спортивний масаж**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

Предметом вивчення дисципліни є теоретичне і практичне освоєння масажу, як одного із основних методів відновлення в практиці спорту.

Міждисциплінарні зв'язки:

Базовими дисциплінами у вивченні «Спортивного масажу» є дисципліни медико-біологічного блоку «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Гігієна», «Медико - біологічні основи спорту».

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Теоретичний матеріал.
2. Практичний матеріал.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивний масаж» є формування у студентів конкретних знань та навичок спортивного масажу.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивний масаж» є:*
 - надати студентам необхідні знання з анатомії м'язової та опорно-рухової системи, фізіології людини, фармакології;
 - розширити загальнотеоретичну та практичну підготовку студентів з даної дисципліни.
- 1.3. *Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:*

знати:

- анатомію м'язової та опорно-рухової системи та нервової системи;
- види і класифікацію масажу;
- елементи масажу та техніку їх проведення;
- показання та протипоказання для проведення масажу;
- лікувальні засоби.

вміти:

- практично застосовувати свої знання.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 54 години/ 1,5 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Розділ I. Теоретичний матеріал.

Тема 1. Вступ до предмету «Спортивний масаж».

Історія виникнення і розвитку масажу.

Тема 2. Фізіологічні основи масажу. Механізми впливу.

Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на серцево-судинну систему. Вплив масажу на суглобно-зв'язковий апарат. Вплив масажу на м'язову систему. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на внутрішні органи і обмін речовин.

Механізми впливу: теорії мікро циркуляції, біологічно-активних речовин, нервово-рефлекторна, поліпшення кровообігу тощо.

Тема 3. Основні принципи масажу. Зони Захар'їна – Геда.

Основні принципи масажу: периферія – центр, з зовні – вглиб, рухи по спіралі, суміжні зони. Зони Захар'їна – Геда.

Тема 4. Класифікація масажу та його видів.

Класифікація масажу: класичний, спортивний, точковий, сегментарний; загальний, місцевий, органний; мануальний, опосередкований, безконтактний; збуджуючий, розслаблюючий; поверхневий, глибокий.

Види масажу: гігієнічний, лікувально-оздоровчий, реабілітаційний, перкусійний, спортивний, сегментарно-рефлекторний, косметичний, самомасаж; загальний, місцевий; апаратний, ручний, комбінований.

Тема 5. Техніка прийомів масажу.

Основні прийоми: прогладжування, вижимання, розтирання, розминання. Додаткові прийоми: ударні прийоми (постукування, рубання, поплескування), рухи (активні, пасивні, з опором), струшуючі (порушування, струшування, вібрація, валяння).

Тема 6. Протипоказання до масажу. Лікувальні засоби при проведенні масажу.

Протипоказання: хвороби шкіри, гострі захворювання, інфекційні хвороби, онкозахворювання, хвороби крові.

Лікувальні засоби при проведенні масажу: мазі, гелі, пасти; спирти, бішофіт; аподельки, масла.

Тема 7. Методики масажу.

Місцевий масаж: масаж шийного відділу хребта, спини, верхньої кінцівки, ділянки таза та сідничних м'язів, нижньої кінцівки, обличчя, грудної клітки, живота.

Загальний масаж. Схема загального масажу. Методика загального масажу.

Тема 8. Тренувальний масаж.

Тренувальний масаж – як складова частина тренувального процесу та засіб спортивного тренування. Загальна методика проведення спортивного масажу. Врахування виду спорт та індивідуальних особливостей спортсмена під час проведення спортивного масажу. Тривалість сеансу. Підбір прийомів. Графік проведення тренувального масажу. Методика проведення спортивного масажу окремих частин тіла.

Тема 9. Попередній масаж.

Мета застосування попереднього масажу. Види попереднього масажу: розминальний, зігріваючий, масаж в передстартових станах. Методика проведення розминального масажу. Методика проведення тонізуючого і заспокійливого масажу. Методика проведення зігріваючого масажу.

Тема 10. Відновлювальний масаж.

Задачі відновлювального масажу. Додаткові засоби відновлення. Методика проведення відновлювального масажу.

Розділ II. Практичний матеріал.**Тема 5. Техніка прийомів масажу.**

Практикум № 1. Прийоми масажу.

Тема 7. Методики масажу.

Практикум № 2. Масаж обличчя та шийного відділу хребта.

Практикум № 3. Масаж верхніх кінцівок.

Практикум № 4. Масаж грудної клітки та живота.

Практикум № 5. Масаж спини та поперекового відділу хребта.

Практикум № 6. Масаж нижніх кінцівок.

Тема 8. Тренувальний масаж.

Практикум № 7. Методика проведення тренувального масажу.

Тема 9. Попередній масаж.

Практикум № 8. Методика проведення попереднього розминального масажу. Методика проведення тонізуючого та заспокійливого масажу. Методика проведення попереднього зігріваючого масажу.

Тема 10. Відновлювальний масаж.

Практикум № 9. Методика проведення відновлювального масажу.

Практикум № 10. Методика проведення масажу при травмах. Методика проведення масажу при деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Бирюков А.А. Массаж. Учебник для ин-тов физ. Культ. М.: ФиС, 1988. – 254с., ил.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж. Учебное пособие. – К.: Олимп. Література, 1995. – 200с.
3. Бирюков А.А., Васильева Е.С. Спортивный массаж. М. ФиС, 1981.
4. Буровых А.А., Зотов В.П. Восстановительный массаж в спорте. Киев. Здоровье, 1981.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М. ФиС, 1991.
6. Подрез Н.А. Методика тренировочного массажа. М. ФиС, 1962.
7. І.І.Штефко, Н.В.Ковальчук. Масаж теорія і практика. К.: видавництво «Молодь», 2003. – 120с.

Додаткова:

1. Горяная Г.А. Избавьтесь от остеохондроза. Киев. «Либідь», 1994.
2. Морозова В.В., Лаврова Л.В., Ходус Е.И. Массаж в спортивной и лечебной практике. Учебное пособие. Днепропетровск. 1990.
3. Федоренко С.Н. Массаж в подготовке спортсмена. Метод. рекомендации. Бровары, 1994.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

5. Засоби діагностики успішності навчання: практичні заняття, реферати.