



# Основи масажу

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»



# Розробник курсу:



## **Гнущова Наталія Павлівна,**

старший викладач  
кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Київського столичного університету  
імені Бориса Грінченка

# Мета і завдання дисципліни:

*Мета дисципліни* – здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, підготувати вчителів фізичної культури, сформулювати теоретичні знання, практичні уміння та навички з масажу для профілактики та оздоровлення на заняттях фізичною культурою та спортом.

*Завдання дисципліни:*

1. Засвоєння теоретичних знань щодо фізіологічних механізмів масажу.
  2. Вивчення показань, протипоказань та застережень до застосування окремих видів, форм та методів масажу та самомасажу.
  3. Засвоєння теоретичних знань щодо особливостей застосування окремих прийомів масажу.
  4. Оволодіння практичними навичками виконання різновидів масажу та самомасажу
  5. Засвоєння знань техніки рухів і методики навчання виконання прийомів масажу.
-

# Фахові компетентності і програмні результати навчання:

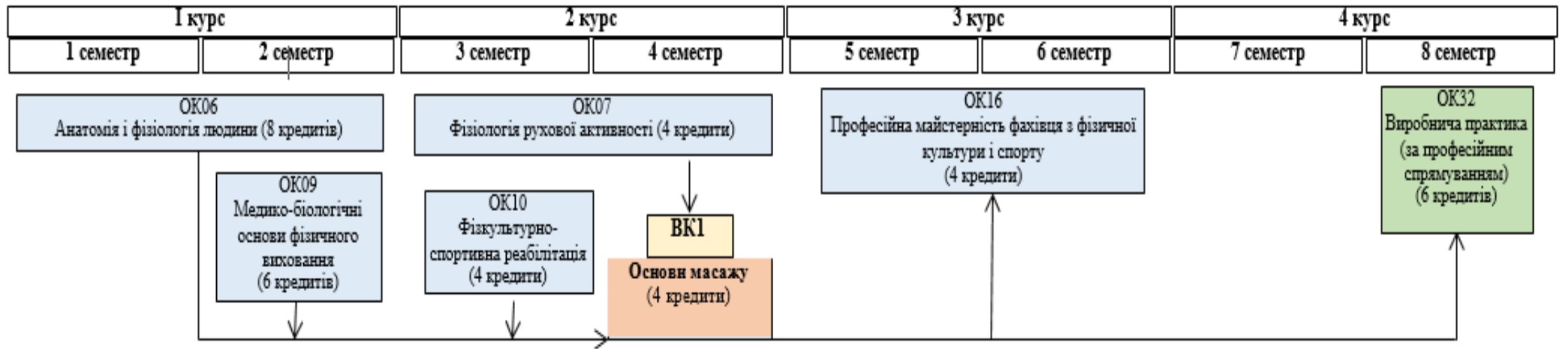
Дисципліна, як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння **здобувачами загальними та фаховими компетентностями**:

- Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
- Опанувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (ФК5).
- Опанувати здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини (ФК7).

Дисципліна спрямована на досягнення **програмних результатів навчання**, а саме:

- здобувач демонструє здатність застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом (ПРН14).
  - здобувач вміє визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (ПРН15).
  - здобувач здатен продемонструвати знання техніки прийомів масажу, методики навчання та особливостей організації оздоровчих занять фізичною культурою і спортом, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками.
  - здобувач демонструє здатність застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН21).
-

# Освітня траєкторія :



# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>2 курс, 4 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Основи масажу. Техніка прийомів масажу і методика навчання</b>					
1.	Історія виникнення масажу (історичні дані про виникнення масажу, системи масажу, гігієнічні вимоги до проведення масажу)	14	-	-	14
2.	Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Класифікація масажу та його видів	2	2	-	-
3.	Техніка прийомів масажу і методика навчання.	14	-	-	14
4.	Техніка і методика виконання прийому масажу погладжування	4	-	4	-
5.	Техніка і методика виконання прийому масажу вижимання.	4	-	4	-
6.	Техніка і методика виконання прийому масажу розминання.	4	-	4	-
7.	Техніка і методика виконання прийому масажу розтирання.	4	-	4	-
8.	Методичні рекомендації виконання техніки прийомів масажу.	2	-	2	-
9.	Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (вібраційні і ударні прийоми).	4	-	4	-
10.	Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (активні і пасивні рухи).	4	-	4	-
	<u>Модульний контроль</u>	4			
<i>Разом:</i>		<b>60</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>28</b>

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 2. Масаж при травмах та захворюваннях</b>					
11.	Методика загального масажу (масаж спини, живота, масаж верхніх, нижніх кінцівок)	2	2	-	-
12.	Техніка і методика масажу спини	2	-	2	-
13.	Техніка і методика масажу живота	2	-	2	-
14.	Техніка і методика масажу грудної клітини, шийно-комерцевої зони	2	-	2	-
15.	Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (стопи, гомілкового суглоба, гомілки)	2	-	2	-
16.	Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (колінного суглоба, стегна, сідничної ділянки)	2	-	2	-
17.	Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (кисті, пальців, п'ястка і зап'ястка)	2	-	2	-
18.	Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (передпліччя, ліктьового суглоба)	2	-	2	-
19.	Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (плеча, плечового суглоба)	2	-	2	-
20.	Самомасаж (верхніх, нижніх кінцівок, грудної клітини)	10	-	2	8
21.	Масаж при травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи (гострих і хронічних бронхітах)	2	-	2	-
22.	Масаж при травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату (сколіозу, плоскостопості)	4	-	4	-
23.	Масаж при травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні розтягнення зв'язок суглобів	2	-	2	-
24.	Масаж при лікуванні захворювань серцево-судинної системи	10	-	-	10
25.	Масаж при лікуванні порушень обміну речовин	10	-	-	10
	Модульний контроль	2			-
<i>Всього:</i>		<i>60</i>	<i>2</i>	<i>26</i>	<i>28</i>
<i>Разом:</i>		<i>120</i>	<i>4</i>	<i>52</i>	<i>56</i>
<b>Форма контролю – залік</b>					



## 5 причин вивчати дисципліну «Основи масажу» для фахівців галузі фізичної культури і спорту:



### 1. Прискорення відновлення організму

Масаж є ефективним засобом відновлення після фізичних навантажень, допомагає зменшити втому, покращує кровообіг і запобігає травмам.

### 2. Профілактика та реабілітація травм

Знання масажних технік дозволяє зменшити ризик спортивних травм, сприяє швидкому відновленню після них.

### 3. Підвищення спортивної продуктивності

Регулярний масаж сприяє розслабленню м'язів, підвищенню їхньої еластичності, що позитивно впливає на гнучкість, координацію та витривалість спортсменів.

### 4. Покращення психоемоційного стану

Масаж допомагає знизити рівень стресу, зменшити нервові напруження та покращити загальне самопочуття спортсменів.

### 5. Розширення професійних можливостей

Володіння масажними техніками дає змогу фахівцям працювати не лише в галузі фізичної культури і спорту, а й у сфері оздоровлення та фізичної реабілітації, що розширює кар'єрні перспективи

---