

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Кафедра медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту

Методичні рекомендації до практичних занять з
дисципліни «Спортивний масаж»
(для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої
освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)»)

Слов'янськ-Дніпро, 2023 р.

УДК 378.016:615.82:796(072)

M54

Затверджено Вченою радою ДДПУ
(протокол № 9 від 29.06.2023 р.)

Укладачі:

кандидат педагогічних наук, доцент, зав.кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Мусхаріна Ю.Ю.**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико - біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Макаренко А.В.**

Рецензенти: кандидат медичних наук доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Яковенко В.Г.**

декан факультету фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», гарант ОП «Середня освіта (Фізична культура)» другого (магістерського) рівня вищої освіти **Холодний О.І.**

M54 Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Спортивний масаж» (для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)» / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» ; уклад. : Ю. Ю. Мусхаріна, А. В. Макаренко. Слов'янськ ; Дніпро, 2023. 16 с.

Методичні рекомендації з дисципліни «Спортивний масаж» спрямовані на формування у здобувачів системи науково обґрунтованих знань про фізіологічні механізми впливу масажу на організм та його роль у спортивній діяльності. Вони передбачають оволодіння методиками і техніками виконання масажних прийомів з метою підвищення працездатності, прискорення відновлювальних процесів і профілактики травматизму.

УДК 378.016:615.82:796(072)

© Донбаський державний педагогічний університет,
© Ю.Ю. Мусхаріна, А.В. Макаренко ДВНЗ «ДДПУ», 2023

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Спортивний масаж» є дисципліною фахового вибору здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Спортивний масаж – це вид класичного масажу, сукупність масажних маніпуляцій і прийомів якого сприяє удосконаленню фізичних можливостей і збільшенню активної працездатності спортсменів. Він є одним із важливих елементів системи спортивних тренувань на всіх етапах підготовки для сприяння швидшого досягнення спортивної форми та її утримання, підготовки до участі в змаганнях, боротьби з втомою безпосередньо під час тренувань і змагань, а також при лікуванні травм. Сьогодні його застосовують не тільки при підготовці спортсменів, але й як засіб боротьби з втомою та профілактики й лікування хвороб і травм в інших сферах людської діяльності.

Спортивний масаж застосовується для поліпшення функціонального стану спортсмена, його спортивної форми, зняття стомлення, підвищення фізичної працездатності, профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарата і їхнього лікування. Він підрозділяється на тренувальний, попередній, відновлювальний і використовується при спортивних травмах і деяких захворюваннях, зв'язаних із заняттям спортом.

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 у різних середовищах.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Спортивний масаж» є: формування системи знань про масаж, розуміння концептуальних основ різних видів масажу, історії розвитку вчення про масажні техніки, спортивний масаж та самомасаж, набуття навичок самостійної роботи щодо засвоєння навчального матеріалу з застосування класичного лікувального, гігієнічного та спортивного видів масажу; застосування спортивного масажу у різних видах спорту, особливості проведення масажу у юних спортсменів, загальні методичні вказівки, типові помилки при проведенні масажу. Пропоновані

методики масажу дозволяють застосувати їх в ранні терміни виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів.

Очікувані результати навчання.

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть:

- Моделювати, створювати та підтримувати безпечне, ергономічне, інклюзивне освітнє середовище в закладі загальної середньої освіти.
- Вміти професійно організувати, здійснити та скорегувати процес фізичного виховання, спортивно-масової, оздоровчої роботи.
- Використовувати на практиці сучасні форми, методи, технології фізичного виховання, спортивної діяльності, реабілітації та оздоровлення.
- Здійснювати профілактику захворюваності, перевтоми, перетренованості та травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я здобувачів.
- Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;

Вміти самостійно виконати тренувальний, підготовчий, реабілітаційний масаж після спортивних травм, використовуючи ті чи інші прийоми масажу.