

ОСНОВИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ

Лектор: проф. Довгань О.М.

- **Мета:** формувати у майбутніх спеціалістів уміння і навички досконалого володіння методикою і технікою виконання прийомів масажу та використання його у практичній роботі.
- **Завдання**
- :1. Вивчити морфо-функціональні особливості тіла людини у віковому аспекті.
- 2. Оволодіти основними прийомами масажу та вміти використовувати їх на практиці.
- 3. Знати основні симптоми захворювань, які найчастіше зустрічаються у спортивній практиці.

- Діючим фізичним фактором масажу на організм є механічні подразники, які наносяться спеціальними прийомами - поглажуванням, розтиранням і вібрацією. Прийоми масажу, діють на тканини, викликаючи збудження механорецепторів, які призначені для переробки енергії механічних подразників в специфічну активність нервової системи – в сигнали, що передають до центральної нервової системи інформацію.
- **Протипокази до проведення масажу.** Масаж протипоказаний при деяких захворюваннях і станах організму, а саме:
 - при грибкових і гнійничкових захворюваннях шкіри;
 - гострих респіраторних захворюваннях (грип, ГРЗ та ін.);
 - фурункульозі;
 - інфікованих ранах;
 - ангіні;
 - артрити в стадії загострення;
 - онкологічні захворювання;
 - гострій кропивниці, набряку Квінке;
 - тромбофлебітах;
 - захворюваннях крові, судин;
 - активній формі туберкульозу;
 - ревматизм в загостреній стадії;
 - важких гінекологічних захворювання

Протипокази до класичного масажу

- Масаж протипоказаний при деяких захворюваннях і станах організму, а саме:
- при грибкових і гнійничкових захворюваннях шкіри;
- гострих респіраторних захворюваннях (грип, ГРЗ та ін.);
- фурункульозі;
- інфікованих ранах;
- ангіні;
- артрити в стадії загострення;
- онкологічні захворювання;
- гострій кропивниці, набряку Квінке;
- тромбофлебітах;
- захворюваннях крові, судин;
- активній формі туберкульозу;
- ревматизм в загостреній стадії;
- важких гінекологічних захворювання

- **До основних прийомів масажу відносяться:**
- поглажування;
- розтирання;
- розминання;
- ударні прийоми;
- вібрація.

Масаж спини прийом - розтирання



Масаж спини прийом - поглажування



Масаж грудної клітки прийом - поглажування



Масаж верхньої кінцівки прийом – розминання пальців



Масаж кисті прийом – розминання долонної поверхні кисті



Масаж стопи

прийом – розминання стопи



Масаж стопи

прийом – розминання стопи



Масаж гомілки прийом – розтирання гомілки



Масаж нижньої кінцівки прийом – розминання стегна



Масаж живота прийом – щіпцеподібне розминання



Масаж живота прийом - поглажування



Масаж обличчя прийом - поглажування



Масаж обличчя прийом - поглажування



Види спортивного масажу

1. Підготовчий (мобілізаційний)
2. Відновлювальний
3. Профілактичний (превентивний)
4. Реабілітаційний (після травм, захворювань, хірургічних втручань)

Методичні вказівки до проведення спортивного масажу

- При проведенні масажу в зимовий період масажні прийоми повинні складати по відношенні до загального часу (10-15 хв.): поглажування -10% (1-1,5 хв.); розтирання -35% (3,5-5,25 хв.); розминання – 45% (4,5-6,75 хв.); вібрація – 10% (1-1,5 хв.).
- При проведенні масажу в спекотному, вологому кліматі масажні прийоми повинні складати від загального часу (10-15 хв.): поглажування -30% (3-4,5 хв.); розтирання – 15% (1,5-2,25 хв.); розминання – 20% (2-3 хв.); вібрація – 35% (3,5-5,25 хв.).
- Масаж повинен закінчуватись за 15-20 хв. в зимовий період до розминки спортсмена.
- При проведенні тренувань по загально фізичній підготовці особливо масуються місця прикріплення сухожиль до кістки та м'язів. Переважають прийоми розтирання (35%) і розминання (45%) в комбінації з поглажуванням і потряхуванням м'язів.

Методичні вказівки до проведення спортивного масажу

- При проведенні масажу бігунам-спринтерам, бар'єристам, стрибунам у довжину і потрійним стрибком досконало масують поверхню стегна, гомілковостопний суглоб і ахілове сухожилля.
- У водних видах спорту (плавання, стрибки у воду) масаж проводиться з маслами, лініментами, так як вони знижують тепловіддачу і зменшують охолодження спортсмена.
- Масаж у вільній і класичній боротьбі, водному полі при проведенні масажу не можна використовувати допоміжні засоби.
- У швидкісно-силових видах спорту найменше часу виділяють на поглажування, так як даний прийом володіє сильним релаксуючим впливом на м'язи.
- Не можна застосовувати у великих міжнародних змаганнях мазі, які включають анестетики, гормональні препарати та інгредієнти, які заборонені медичною комісією МОК.

Критерії оцінювання дисципліни

- Система оцінювання навчальної діяльності студента
- За шкалою ECTS За національною шкалою За інститутською шкалою
- A Відмінно (зараховано) 90-100
- B Добре (зараховано) 82-89
- C Добре (зараховано) 75-81
- D Задовільно (зараховано) 67-74
- E Задовільно (зараховано) 60-66
- FX Незадовільно з можливістю повторного складання (незараховано) 35-59
- F Незадовільно з обов'язковим повторним курсом (незараховано) 0-34
- Здача практичних навичок
- В кінці вивчення дисципліни - залік