Спортивний масаж

факультет **Фізичного виховання**

кафедра **медико-біологічних основ охорони життя та ЦЗ**

спеціальність **014 Середня освіта (Фізична культура)(тренерська робота)**

освітня програма **Середня освіта (Фізична культура) (тренерська робота)**

рівень вищої освіти **другий (магістерський)**

Гутарєва Наталія Вікторівна – кандидат медичних наук, доцент

- **Профайл викладача:** http://slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-medyko-biolohichnykh-osnov-okhorony-zhyttia-ta-tsyvilnoho-zakhystu

- **e-mail викладача:** ngutareva07@gmail.com

- **Сторінка курсу в Moodle:** 9090/moodle/course/view.php?id=1255

- **Розклад консультацій: середа з 15.00 – 17.00 год., корпус № 1, ауд. № 38.**

Анотація до дисципліни:

Теоретичні та практичні відомості з основних розділів дисципліни направлені на вивчення основних прийомів та технік видів спортивного масажу, спрямованих на відновлення м’язової системи та функцій опорно- рухового апарату спортсменів під час тренувань, спортивних змагань, а також після них, при та після спортивних травм і запальних процесів в суглобах та м’язах. **Студенти - майбутні спеціалісти придбають необхідні знання та навички, і будуть готові використовувати їх у своїй практичній діяльності.**

Мета вивчення дисципліни: оволодіти знаннями та навичками основних видів спортивного масажу, сучасними методиками та техніками їх виконання для попередження та уникнення втоми, перенапруження опорно-рухового апарату спортсменів в результаті інтенсивних фізичних навантажень.

Основні завдання: компетентності,

які будуть сформовані у здобувачів

за результатами вивчення:

загальні:

- анатомія 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.

спеціальні:

- застосовування знань в фізичній реабілітації спортсменів;
- застосування відновлювальних методів після отримання різних травм та ушкоджень у спортсменів.

Очікувані результати навчання: студент повинен знати основні види спортивного масажу, показання та протипоказання до нього , володіти технікою та методикою усіх видів спортивного масажу при різних видах спорту, та після отриманих спортивних травм, а також основи сучасних підводного, вібраційного масажу, баромасажу та елементів мануальної терапії.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Тема 1. Вступ до предмету «Спортивний масаж». Фізіологічні основи масажу. Механізми впливу.

Тема 2. Основні принципи масажу. Зони Захар'їна – Геда**.**

Тема 3. Класифікація масажу та його видів.

Тема 4. Тренувальний масаж.

Тема 5. Попередній масаж.

Тема 6. Зігріваючий масаж.

Тема 7. Відновлювальний масаж.

Тема 8. Масаж у передстартових станах.

Тема 9. Спортивний масаж при різних травмах та запалення суглобів у спортсменів.