

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ імені Івана Боберського
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії**

МАСАЖ

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

підготовки *бакалавра*
галузь знань *22 Охорона здоров'я*
напрямок підготовки – *227 фізична терапія, ерготерапія*
факультет *фізичної терапії та ерготерапії*
факультет *післядипломної та заочної освіти*

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Масаж» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 227 «фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засоби і методи фізичної терапії.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна тісно пов'язана із іншими науками медико-біологічного циклу: анатомією, фізіологією, патологічною анатомією, патологічною фізіологією, пропедевтикою та семіотикою внутрішніх захворювань, лікувальною фізичною культурою, фізіотерапією, а також з теорією та методикою фізичного виховання, біомеханікою.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Вступ у дисципліну «Масаж». Види, форми, методи і системи масажу. Масаж спини у частковому і загальному масажі.
2. Особливості масажу верхніх та нижніх кінцівок, живота та грудної клітки при виконанні часткового і загального масажу.

Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Масаж» є надання студентам теоретичних знань та формування практичних вмінь з застосування класичного лікувального та гігієнічного видів масажу.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Масаж» є:

- 1.2.1. Засвоїти теоретичні дані щодо значення масажу та його місця у фізичній реабілітації.
- 1.2.2. Вивчити покази, протипоказання та застереження до застосування видів, форм та методів масажу.
- 1.2.3. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різновидах масажу.
- 1.2.4. Оволодіти практичними навичками виконання різновидів масажу.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: **знати:**

- основні поняття та терміни масажу;
- роль та місце масажу у системі фізичної терапії;
- види, форми, методи масажу;
- особливості застосування змащуючих засобів у масажі;
- методики класичного масажу;
- показання та протипоказання для застосування масажу;
- особливості впливу масажу та окремих його прийомів на організм людини;

вміти :

- виконувати основні прийоми класичного масажу;
- проводити загальний та локальний (частковий масаж);

Програмний матеріал вивчається у формі лекцій, на практичних заняттях та самостійної роботи.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Вступ у дисципліну «Масаж». Види, форми, методи і системи масажу. Масаж спини у частковому і загальному масажі.

1. Основні поняття про лікувальний, спортивний, гігієнічний та косметичний масаж. Форми масажу.
2. Механізм дії фізичних лікувальних факторів. Вплив масажу на функціональний стан організму.
3. Протипоказання та показання до проведення масажу.
4. Прийоми класичного масажу, їх вплив на організм.

Тема та короткий зміст лекцій.

Тема 1. *Історія масажу. Види, форми, методи і системи масажу. 2 год.*

Історія виникнення та розвитку масажу. Визначення масажу. Основні поняття про лікувальний, спортивний, гігієнічний та косметичний масаж. Форми масажу: загальний, локальний, самомасаж. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований. Системи масажу.

Тема 2-3. *Фізіологічний вплив масажу на організм. Загальні показання та протипоказання до застосування масажу. 4 год.*

Механізм дії фізичних лікувальних факторів. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну систему. Вплив масажу на опорно-руховий апарат. Вплив масажу на обмін речовин. Вплив масажу на дихальну систему. Вплив масажу на функціональний стан організму. Протипоказання проведення лікувального масажу.

Тема 4. *Прийоми класичного масажу. 2 год.*

Основні різновиди класичного масажу. Погладжування. Витискання. Розминання. Розтирання. Вібрації (у т.ч. ударні прийоми).

Теми та короткий зміст практичних занять.

Тема 1. *Масаж спини. 14 год.*

Прийоми класичного масажу (погладжування, витискання, розминання, розтирання, вібрації), їх вплив на організм, основні помилки при виконанні. Методичні особливості застосування та різновиди при масажі спини. Масаж хребта в сеансі масажу спини.

Теми та зміст самостійної роботи:

1. Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу. Сегментарно-рефлекторний масаж – **5 год.**
2. Особливості східних систем масажу - **5 год.**
3. Апаратні методики масажу - **10 год.**
4. Апаратні методики масажу - **10 год.**
5. Спортивний масаж - **10 год.**

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Особливості масажу верхніх та нижніх кінцівок, живота та грудної клітки при виконанні часткового і загального масажу.

1. Масаж нижніх кінцівок в сеансі часткового та загального масажу.

2. Масаж верхніх кінцівок в сеансі часткового та загального масажу.
3. Прийоми класичного масажу, особливості проведення масажу грудної клітки та живота.
4. Класифікація змазуючих допоміжних речовин. Гігієнічні вимоги до масажу.

Тема та короткий зміст лекцій.

Тема 5. *Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Класифікація змазуючих до речовин. 2 год.*

Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу. Гігієнічні вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Планування сеансів масажу. Змазуючі речовини та їх місце у сеансі масажу.

Теми та короткий зміст практичних занять

Тема 2. Масаж верхніх кінцівок. 8 год.

Методичні особливості масажу верхніх кінцівок. Різновиди прийомів при масажі верхніх кінцівок. Техніка проведення масажу верхніх кінцівок з різних вихідних положень масажованого.

Тема 3. Масаж нижніх кінцівок. 10 год.

Методичні особливості масажу нижніх кінцівок. Різновиди прийомів при масажі нижніх кінцівок. Техніка проведення масажу нижніх кінцівок з різних вихідних положень масажованого.

Тема 4. Масаж грудної клітки. 4 год.

Методичні особливості масажу грудної клітки. Різновиди прийомів при масажі грудної клітки. Техніка проведення масажу грудної клітки з різних вихідних положень масажованого.

Тема 5. Масаж живота. 4 год.

Методичні особливості масажу живота. Різновиди прийомів при масажі живота. Техніка проведення масажу живота з різних вихідних положень масажованого.

Теми та зміст самостійної роботи:

1. Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу. Сегментарно-рефлекторний масаж – **5 год.**
2. Особливості східних систем масажу - **5 год.**
3. Апаратні методики масажу - **10 год.**
4. Спортивний масаж - **10 год.**

Методи контролю

Форма підсумкового контролю успішності навчання - Залік

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах.

1. Виконання завдань практичних занять.
2. Контрольна робота.
3. Перевірка завдань для самостійної роботи.
4. Перевірка матеріалів самопідготовки.

Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік (VII семестр – денна форма; X семестр – заочна форма навчання)

Засоби діагностики успішності навчання - Залік складається із двох частин: теоретичної та практичної.

Теоретична частина заліку включає письмове контрольне опитування за результатами лекційного курсу та самостійного опрацювання визначених тем. Максимально студент за цю частину може отримати 20% від загальної оцінки.

Практична частина заліку проводиться усно. Студенту пропонується продемонструвати виконання масажу спини, нижніх та верхніх кінцівок, грудної клітки та живота, назвати показання, застереження та методичні особливості. Максимально студент за цю частину може отримати 80% від загальної оцінки. В цей показник включено також результат відвідування практичних занять (60 балів практичні модулі+20 балів відвідування).

Поточне тестування та самостійна робота					відвідуван ня	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2					
Т1	Т2	Т3	Т4	КР	20	100

Залікові вимоги

1. Історія розвитку масажу.
2. Гігієнічні основи масажу.
3. Показання та протипоказання до застосування масажу.
4. Види масажу та їх характеристика.
5. Системи масажу.
6. Фізіологічний вплив масажу на системи організму.
7. Методика проведення загального масажу.
8. Методика проведення часткового масажу.
9. Апаратні методи масажу.
10. Особливості застосування апаратних методів масажу.
11. Спортивний масаж. Характеристика видів спортивного масажу.
12. Спортивний масаж в системі фізичного виховання.
13. Особливості застосування спортивного масажу: попереднього, тренувального, відновного.
14. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
15. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
16. Вібрація. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
17. Активні та пасивні прийоми.
18. Поглажування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
20. Основні та додаткові прийоми класичного масажу.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості виконання масажу на спині.
23. Особливості виконання масажу тазового поясу.
24. Особливості виконання масажу нижньої кінцівки.
25. Особливості виконання масажу грудної клітки.
26. Особливості виконання масажу верхньої кінцівки.
27. Особливості виконання масажу живота.

28. Види відновного масажу.
29. Особливості відновного масажу у макро- та мікроциклах тренувального процесу.
30. Принципи раціоналізації робочих рухів масажиста.
31. Вимоги до виконання масажних маніпуляцій.
32. Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу.
33. Особливості східних систем масажу.
34. Гігієнічні вимоги до масажиста. Догляд за руками.
35. Основи точкового масажу.

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 448 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 304 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
4. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 1993. – 320 с.
5. Куничев А. А. Лечебный массаж / А. А. Куничев. – Киев : Высшая школа, 1981. – 328 с.
6. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
9. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа: 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Васичкин В. И. Сегментарный массаж / В. И. Васичкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 312 с.
3. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання / З. І. Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
4. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
5. Вейцман В. В. Массаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.

7. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
8. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
9. Штеренгерц А. Е. Массаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1992. – 384 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

10. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
11. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
12. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh_pokazhchyk.pdf
13. Массаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf
14. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchyk.pdf