

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фізичної реабілітації

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
зав. кафедри

« _____ » _____ 2016 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МАСАЖ

**напрямок підготовки – здоров'я людини (бакалавр)
факультет фізичної реабілітації**

Львів – 2016-2017 н. рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u>	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність 8.01020302 “Фізична реабілітація”	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		4-й	5-й
		Семестр	
Загальна кількість годин - 108		7-й	9-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента - 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Лекції	
		10 год.	4 год.
		Практичні	
		42 год.	24 год.
		Самостійна робота	
		56 год.	80 год.
		Вид контролю: Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

- для денної форми навчання – 1/1
- для заочної форми навчання – 1/5,75

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: надання студентам теоретичних знань та формування практичних вмінь з застосування класичного лікувального, гігієнічного та спортивного видів масажу.

Завдання:

1. Засвоїти теоретичні дані щодо значення масажу та його місця у фізичній реабілітації.
2. Вивчити покази, протипокази та застереження до застосування видів, форм та методів масажу.
3. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різновидах масажу.
4. Оволодіти практичними навичками виконання різновидів масажу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні поняття та терміни масажу;
- роль та місце масажу у системі фізичної реабілітації;
- види, форми, методи масажу;
- особливості застосування змащуючих засобів у масажі;
- методики класичного та сегментарно-рефлекторного масажу;
- покази та протипокази для застосування масажу;
- особливості впливу масажу та окремих його прийомів на організм людини;
- принципи побудови сеансу самомасажу.

вміти:

- виконувати основні прийоми класичного масажу;
- проводити загальний та локальний (частковий масаж);
- застосовувати масаж при спортивних травмах;
- проводити самомасаж.

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

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

Тема та короткий зміст лекцій

Тема 1. Історія масажу. Види, форми, методи і системи масажу. 4 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. Фізіологічний вплив масажу на організм. Загальні покази та протипокази до застосування масажу. 2 год.

- Механізм дії фізичних лікувальних факторів.
- Вплив масажу на шкіру.
- Вплив масажу на нервову систему.
- Вплив масажу на кровеносну 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.

- Протипокази проведення лікувального масажу.

Тема 3. 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 4. 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.

Література

основна:

1. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. *Практическое пособие по массажу*. — М.: 1993 г.
2. Саркизов-Серазини И.М. *Спортивный массаж*. М.: Физкультура и спорт., 1963 г.
3. *Спортивный массаж*. под редакцией В. А. Макарова. м. Физкультура и спорт, 1975. 207 с.
4. Єфіменко П. Б. *Техніка та методика масажу: Навч. посібн.* - Х.:ОВС, 2001.- 143 с.

додаткова:

1. *Большая энциклопедия массажа*. — М.: Изд-во «Астрель», 2002 г.
2. Вельховер Е.С., Кушнир Г.В. *Экстерорецепторы кожи (некоторые вопросы локальной диагностики и терапии)*. — Кишинев: «Штиинца», 1991.
3. Вербов А.Ф. *Основы лечебного массажа*. — М.: 1966.
4. Куничев Л. А. *Лечебный массаж*. — М.: Гуман.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
5. Петров К. Б. *Классический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей*. - М.: Карьер, 2001.- 245 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

Особливості масажу верхніх та нижніх кінцівок при виконанні часткового і загального масажу. Самомасаж.

Тема та короткий зміст лекцій.

Тема 5. Класифікація змазуючих до речовин. 1 год.

- Порошкоподібні речовини.
- Олійноподібні речовини.

Тема 6. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. 1 год.

- Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу.
- Гігієнічні вимоги до масажиста.
- Вимоги до пацієнта.
- Планування сеансів масажу.

Теми та короткий зміст практичних занять

Тема 7. Масаж нижніх кінцівок. 4 год.

- Методичні особливості масажу нижніх кінцівок.
- Різновиди прийомів при масажі нижніх кінцівок.

- Техніка проведення масажу нижніх кінцівок з різних вихідних положень масажованого.
- Тема 8. Масаж верхніх кінцівок. 4 год.**
- Методичні особливості масажу верхніх кінцівок.
- Різновиди прийомів при масажі верхніх кінцівок.
- Техніка проведення масажу верхніх кінцівок з різних вихідних положень масажованого.
- Тема 9. Самомасаж. 4 год.**
- Методика побудови сеансу самомасажу.
- Техніка виконання прийомів самомасажу (часткового, загального).
- Самомасаж окремих ділянок тіла, вихідні положення.

Література

основна:

1. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. *Практическое пособие по массажу*. — М.: 1993 г.
2. Єфименко П. Б. *Техніка та методика масажу: Навч. посібн.* - Х.: ОВС, 2001.- 143 с.

додаткова:

1. *Большая энциклопедия массажа*. — М.: Изд-во «Астрель», 2002 г.
2. Вербов А.Ф. *Основы лечебного массажа*. — М.: 1966.
3. Дубровский В.И. *Основы сегментарно-рефлекторного массажа*. — М.: ФиС, 1982.
4. Ибрагимова В.С. *Точечный массаж*. — М.: Медицина, 1984.
5. Куничев Л. А. *Лечебный массаж*. — М.: Гуман.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
6. Петров К. Б. *Классический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей*. - М.: Карьер, 2001.- 245 с.
7. Тюрин А.М., Васичкин В.И. *Техника массажа*. — Л.: Медицина, 1986.
8. Федоров В.Л. *Вибрационный массаж*. — М.: ФиС, 1971.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.

Особливості масажу грудної клітки та живота при виконанні часткового і загального масажу. Сегментарно-рефлекторний та спортивний масаж.

Теми та короткий зміст практичних занять

Тема 10. Масаж грудної клітки. 4 год.

- Методичні особливості масажу верхніх кінцівок.
- Різновиди прийомів при масажі верхніх кінцівок.

Тема 11. Масаж живота. 4 год.

- Методичні особливості масажу верхніх кінцівок.
- Різновиди прийомів при масажі верхніх кінцівок.

Тема 12. Сегментарно-рефлекторний масаж. 4 год.

- Передумови виникнення та особливості застосування сегментарно-рефлекторного масажу.
- Побудова паравертебральних зон.
- Характеристика рефлекторних змін поверхневих тканин організму людини. Загальна методика сегментарно-рефлекторного масажу.
- Спеціальні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу.

Тема 13. Спортивний масаж. 4 год.

- Особливості застосування відновного масажу впродовж тренувально-змагального циклу: в процесі тренування, під час змагань, під час короткочасних перерв, між тренуваннями, в день відпочинку, після тренувальних зборів і змагань.
- Методика побудови відновного масажу в залежності від виду спорту і стану спортсмена.
- Особливості масажу при травмах опорно-рухового апарату: забій, розтяг, струс, вивих, перелом.

Література**основна:**

1. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. *Практическое пособие по массажу*. — М.: 1993 г.
2. Саркизов-Серазини И.М. *Спортивный массаж*. М.: *Физкультура и спорт*, 1963 г.
3. *Спортивный массаж*. под редакцией В. А. Макарова. м. *Физкультура и спорт*, 1975. 207 с.
4. Єфименко П. Б. *Техніка та методика масажу: Навч. посібн.* - Х.:ОВС, 2001.- 143 с.

додаткова:

1. Васичкин В.И. *Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа*. — Киев, 1976.
2. Дубровский В.И. *Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов*. — Л.: 1991.
3. Дубровский В.И. *Спортивный массаж*. — М.: Изд-во «Шаг», 1994.
4. Петров К. Б. *Классический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей*. - М.: Карьер, 2001.- 245 с.
5. Тюрин А.М., Васичкин В.И. *Техника массажа*. — Л.: Медицина, 1986.
6. Федоров В.Л. *Вибрационный массаж*. — М.: ФиС, 1971.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1.								
Змістовий модуль 1. Вступ у дисципліну «Масаж». Види, форми, методи і системи масажу. Масаж спини у частковому і загальному масажі.								
Тема 1. Історія масажу. Види, форми, методи і системи масажу.	4	4				1		3
Тема 2. Фізіологічний вплив масажу на організм. Загальні покази та протипокази до застосування масажу.	12	2		10		1		11
Тема 3. Прийоми класичного масажу.	12	2		10		1		11
Тема 4. Масаж спини.	14		14				4	10
<i>Разом – зм. модуль 1</i>	42	8	14	20		3	4	35
Змістовий модуль 2. Особливості масажу верхніх та нижніх кінцівок при виконанні часткового і загального масажу. Самомасаж.								
Тема 5. Класифікація змазуючих до речовин.	1	1				0,5		1,5
Тема 6. Гігієнічні вимоги до проведення масажу.ii	11	1		10		0,5		10,5
Тема 7. Масаж нижніх кінцівок.	4		4				4	
Тема 8. Масаж верхніх кінцівок.	4		4				2	2
Тема 9. Самомасаж.	4		4				2	2
<i>Разом – зм. Модуль 2</i>	24	2	12	10		1	8	16

Змістовий модуль 3. Особливості масажу грудної клітки та живота при виконанні часткового і загального масажу. Сегментарно-рефлекторний та спортивний масаж.								
Тема 10. Масаж грудної клітки.	4		4				2	2
Тема 11. Масаж живота.	4		4				2	2
Тема 12. Сегментарно-рефлекторний масаж.	20		4	16			2	18
Тема 13. Спортивний масаж.	14		4	10			2	12
<i>Разом – зм. Модуль 3</i>	42		16	26			8	34

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Масаж спини	14
2	Масаж нижніх кінцівок	4
3	Масаж верхніх кінцівок	4
4	Самомасаж	4
5	Масаж грудної клітки	4
6	Масаж живота	4
7	Сегментарно-рефлекторний масаж	4
8	Спортивний масаж	4

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізіологічний вплив масажу на організм. Загальні покази та протипокази до застосування масажу	10
2	Прийоми класичного масажу	10
3	Гігієнічні вимоги до проведення масажу	10
4	Сегментарно-рефлекторний масаж	16
5	Спортивний масаж	10
	Разом	56

11. Методи контролю

Контроль засвоєння матеріалу включає поточний контроль (контрольні роботи за першим і другим змістовими модулями та рефератами по трьох змістових модулях: 16+10+8+8+8 балів — разом за семестр 50 балів; оцінка практичного засвоєння пройденого матеріалу за трьома модулями – 50 балів. Сумарна оцінка за семестр виставляється за 100-бальною шкалою.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота													Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2					Змістовий модуль 3				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	
10	6	8	16	5	10	6	5	8	8	8	2	8	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
-------------------	--------	-------------------------------

види навчальної діяльності	ECTS	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчальна програма з дисципліни.
2. Робоча навчальна програма з дисципліни.
3. Методичні розробки до практичних занять
4. Методичні розробки для забезпечення самостійної роботи студентів.

14. Рекомендована література

Базова

5. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. — М.: 1993 г.
6. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. М.: Физкультура и спорт, 1963 г.
7. Спортивный массаж. под редакцией В. А. Макарова. м. Физкультура и спорт, 1975. 207 с.
8. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу: Навч. посібн.- Х.:ОВС, 2001.- 143 с.

Допоміжна

6. Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа. — Киев, 1976.
7. Большая энциклопедия массажа. — М.: Изд-во «Астрель», 2002 г.
8. Вельховер Е.С., Кушнир Г.В. Экстерорецепторы кожи (некоторые вопросы локальной диагностики и терапии). — Кишинев: «Штиинца», 1991.
9. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. — М.: 1966.
10. Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. — М.: ФиС, 1982.
11. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. — Л.: 1991.
12. Дубровский В.И. Спортивный массаж. — М.: Изд-во «Шаг», 1994.
13. Ибрагимова В.С. Точечный массаж. — М.: Медицина, 1984.
14. Куничев Л. А. Лечебный массаж. — М.: Гуман.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
15. Петров К. Б. Классический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей.- М.: Карьер, 2001.- 245 с.
16. Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. — Л.: Медицина, 1986.
17. Федоров В.Л. Вибрационный массаж. — М.: ФиС, 1971.