

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

**«МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО  
ТА ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ»**

**ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни**

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

Навчальна програма з дисципліни «**Методика та техніка класичного та лікувального масажу**» для студентів спеціалізації **фізична терапія, ерготерапія** за спеціальністю 227 **фізична терапія, ерготерапія**

V - VI с. (денна форма навчання), V - VI с. (заочна форма навчання)

**Розробник: доцент, к.фіз.вих. Бас О.А.**

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від . “ 2 ” вересня 2019 року № 2  
Завідувач кафедри **фізичної терапії та ерготерапії**

( Коритко З.І. )

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від. “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ФП та ОЗ

Протокол від. “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Методика та техніка класичного та лікувального масажу**» 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 «Методика та техніка класичного та лікувального масажу». 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.

3. Особливості та принципи виконання класичного (гігієнічного) самомасажу та спортивного масажу

4. Сегментарно-рефлекторний та лікувальний масаж, особливості застосування.

*Мета та завдання навчальної дисципліни*

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «**Методика та техніка класичного та лікувального масажу**» є надання студентам теоретичних знань та формування практичних вмінь з застосування класичного лікувального, гігієнічного, сегментарно-рефлекторного та спортивного видів масажу, а також самомасажу.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є:

1.2.1. Засвоїти теоретичні дані щодо значення масажу та його місця у фізичній реабілітації.

1.2.2. Вивчити показання, 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;
- методики лікувального масажу;
- методики сегментарно-рефлекторного масажу

- методики спортивного масажу
- показання та протипоказання 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);
- проводити сегментарно-рефлекторний масаж;
- проводити спортивний масаж;
- проводити лікувальний масаж;
- проводити самомасаж.

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

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин/6 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1**

***Вступ у дисципліну «Методика та техніка класичного та лікувального масажу». 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. 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.** *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 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. 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 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. Здача практичного модуля.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2**

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

**Тема та короткий зміст лекцій.**

**Тема 4.** 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 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 3.** 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 4.** Масаж грудної клітки та живота. 8 год.

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

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3**

*Особливості та принципи виконання класичного (гігієнічного) самомасажу та спортивного масажу*

**Тема та короткий зміст лекцій.**

**Тема 5** Правила та особливості проведення сеансу самомасажу 2 год.

Методика та техніка виконання самомасажу з оздоровчою метою. Масажні прийоми та вихідні положення масажованого при самомасажі

**Тема 6** Історія виникнення та особливості спортивного масажу. 2 год.

Проаналізувати особливості проведення спортивного попереднього, тренувального і відновного масажу та засвоїти основні принципи їх побудови. Охарактеризувати найбільш поширені спортивні травми і захворювання та вивчити особливості застосування масажу при них.

**Теми та короткий зміст практичних занять**

**Тема 5.** Самомасаж голови, обличчя, спини, грудної клітки, жомгроивота, верхніх та нижніх кінцівок. 6 год.

Методика побудови сеансу самомасажу. Техніка виконання прийомів самомасажу (часткового, загального). Самомасаж різних частин тіла, вихідні положення. Самомасаж верхніх кінцівок, нижніх кінцівок, грудної клітки, живота та голови з різних вихідних положень.

**Тема 6.** Спортивний масаж: попередній, тренувальний, відновний та масаж в передстартових станах. 8 год.

Поняття про різновиди спортивного масажу. Особливості методики різновидів попереднього масажу: розминаючий, зігріваючий, заспокійливий, тонізуючий, мобілізуючий. Особливості методики тренувального масажу, який сприяє збереженню спортивної форми, підвищенню тренуваності, вдосконаленню фізичних якостей. Особливості застосування відновного масажу впродовж тренувально-змагального циклу: в процесі тренування, під час змагань, під час короткочасних перерв (15 хв.), між тренуваннями, в день відпочинку, після тренувальних зборів і змагань. Методика побудови відновного масажу в залежності від виду спорту і стану спортсмена. Спортивний масаж в передстартових станах, особливості, прийоми, протипоказання. Особливості спортивного масажу залежно від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена.

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4**

*Сегментарно-рефлекторний та лікувальний масаж, особливості застосування.*

**Тема та короткий зміст лекцій.**

**Тема 7. Особливості проведення сегментарно-рефлекторного масажу. 2 год.**

Проаналізувати особливості проведення сегментарно-рефлекторного масажу та засвоїти основні принципи побудови сеансу. Охарактеризувати найбільш поширені травми і захворювання та вивчити особливості застосування масажу при них.

**Тема 8 Історія виникнення та особливості східних систем масажу 2 год**

Особливості східних систем масажу. Різновиди технічних прийомів, відмінність від класичного масажу. Точковий масаж.

**Теми та короткий зміст практичних занять**

**Тема 7. Сегментарно-рефлекторний масаж. 6 год.**

Передумови виникнення та особливості застосування сегментарно-рефлекторного масажу. Побудова паравертебральних зон. Загальна методика сегментарно-рефлекторного масажу. Спеціальні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу.

**Тема 8. Лікувальний масаж при травмах та захворюваннях. 12 год.**

Методика проведення масажу залежно від виду травми чи захворювання ОРА. Методика проведення масажу дітям різного віку. Методика проведення масажу жінок у післяпологовий період. Методика проведення масажу залежно від виду травми чи захворювання, та післяопераційного періоду. Методика проведення

масажу залежно від виду травми чи захворювання нервової системи. Основні прийоми та їх комбінації залежно від патології.

### Методи контролю

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

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

1. Виконання завдань практичних занять - **усно**.

2. Контрольна робота (перевірка завдань для самостійної роботи, перевірка матеріалів самопідготовки) - **письмово**.

Засоби діагностики успішності навчання - **Залік** складається із двох частин: теоретичної та практичної. Мінімальна сума для здачі заліку **61 бал**.

*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 (70 балів практичні модулі+10 балів відвідування).

		Поточне тестування та оцінювання					Сума
		Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2				
V сем	Відвідування	T1	T2	T3	T4	KP	100
	10	20	20	15	15	20	
		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4			
VI сем.	Відвідування	T5	T6	T7	T8	KP	100
	8	10	20	20	22	20	

### 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 та часткового масажу.
8. Назвіть групи змазуючих речовин в сеансі масажу.
9. Позитивні і негативні сторони застосування змазуючих речовин в сеансі 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. Поглажування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
18. 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.
36. Дайте загальну методику проведення сегментарно-рефлекторного масажу.
37. Які існують спеціальні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу?
38. Назвіть показання, протипоказання та особливості застосування гідромасажу.
39. Назвіть показання, протипоказання та особливості застосування пневмомасажу.
40. Назвіть показання, протипоказання та особливості застосування апаратного вібромасажу.

### **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. 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.
4. Вейцман В. В. Масаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1.
6. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
8. Штеренгерц А. Е. Масаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1992. – 384 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

9. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
10. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
11. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [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](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh_pokazhchyk.pdf)
12. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [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](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf)
13. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [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](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchyk.pdf)

[h\\_pokazhchyk.pdf](#)