

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ імені Івана Боберського**

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

МАСАЖ

**РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни**

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

Навчальна програма з дисципліни «Масаж» для студентів спеціальності 227 фізична терапія, ерготерапія

VII с. (денна форма навчання), IX 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.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Голова _____

(підпис)

(_____)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Голова _____

(підпис)

(_____)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 4	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Нормативна	
Модулів -1	Спеціальність 227 фізична терапія, ерготерапія	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		4-й	5-й
		Семестр	
Загальна кількість годин - 120		7-й	9-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8, самостійної роботи студента - 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	10 год.	8 год.
		Практичні	
		40 год.	20 год.
		Самостійна робота	
		70 год.	92 год.
		Вид контролю: Залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Мета:** 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).
2. 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. 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 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.

Техніка проведення масажу нижніх кінцівок з різних вихідних положень масажованого

- 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 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. Порошкоподібні речовини. Олійноподібні речовини.

Теми та короткий зміст практичних занять**Тема 7. Масаж верхніх кінцівок. 8 год.**

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

Тема 8. Масаж нижніх кінцівок. 10 год

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

Тема 9. Масаж грудної клітки. 4 год

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

Тема 10. Масаж живота. 4 год.

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

3. 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.								
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.	2	2			22	2		20
Тема 2-3. Фізіологічний вплив масажу на організм. Загальні показання та протипоказання до застосування масажу.	24	4		20	22	2		20
Тема 4. Прийоми класичного масажу.	36	2	14	20	32	2	5	25
<i>Разом - зм. модуль 1</i>	62	8	14	40	76	6	5	65
Змістовий модуль 2. Особливості масажу верхніх та нижніх кінцівок при виконанні часткового і загального масажу								
Тема 5. Гігієнічні вимоги до проведення масажу Класифікація змазуючих до речовин.	58	2	26	30	12	2	15	27
<i>Разом - зм. Модуль 2</i>	58	2	26	30	44	2	15	27
<i>всього</i>	120	10	40	70	120	8	20	92

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Масаж спини	14
2	Масаж верхніх кінцівок	8
3	Масаж нижніх кінцівок	10
4	Масаж грудної клітки	4
5	Масаж живота	4
	Всього	40

. 5. Самостійна робота

з/п		годин
1	Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу. Сегментарно-рефлекторний масаж	10
2	Особливості східних систем масажу	10
3	Апаратні методики масажу	10
4	Основи точкового масажу	20
5	Спортивний масаж	20
	Разом	70

6. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
 - реферат «Розмаїття сучасних методик масажу»
 - реферат «Особливості масажу немовлят до 1 року»
 - конспект самопідготовки.

7. Методи контролю

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).

Критерії оцінювання

1. За присутність на практичному 4 годинному занятті - 1 бал.

Оцінюється:

20 балів - загально можлива кількість набраних балів.

2. Контрольна роботи. Заплановано одну модульну контрольну роботу.

Оцінюється:

20 балів - за контрольну роботу, відповіді на 100% запитань

15 балів – відповіді на 75% запитань

10 балів - відповіді на 50% запитань

5 балів - відповіді на 25% запитань

0 балів – жодної вірної відповіді

3. Практичні модулі

- *Масаж спини*
- *Масаж верхніх кінцівок.*
- *Масаж нижніх кінцівок.*
- *Масаж грудної клітки та живота.*

Оцінюється:

15 балів практичний показ усіх прийомів, з обґрунтуванням їх особливостей

10 балів - практичний показ виконано частково. Якість виконання, не достатньо висока.

5 балів - практичний показ виконано на дуже низькому рівні.

0 балів - не виконано.

Поточне тестування та самостійна робота					відвідування	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2					
Т1	Т2	Т3	Т4	КР	20	100
15	15	15	15	20		

Розподіл балів, які отримують студенти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕСТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	B	задовільно	
61-67	E		

35-60	Фх	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	Ф	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

8. 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. Масаж : 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_pokyk.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