

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

Бас О. А.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни

МАСАЖ

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

Практичне заняття № 1-2

ТЕМА Масаж спини. Прийоми погладження та витискання

Питання для обговорення:

1. Масаж спини. Поняття про прийоми та особливості виконання прийомів погладження та витискання при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів погладження і витискання на організм.
2. Основні та додаткові прийоми погладження.
3. Основні та додаткові прийоми витискання.
4. Можливі помилки при виконанні прийомів погладження і витискання.

Практичне заняття № 3

ТЕМА Масаж спини. Прийом розминання

Питання для обговорення:

1. Поняття про прийом та особливості виконання розминання при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів розминання на організм.
2. Основні та додаткові прийоми розминання.
3. Типові помилки при виконанні прийому розминання.

Практичне заняття № 4-5

ТЕМА Масаж спини. Прийоми розтирання та вібрації

Питання для обговорення:

1. Поняття про прийом та особливості виконання розтирання та вібрації при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів розтирання і вібрації на організм.
2. Характеристика розтирання, основні та додаткові прийоми. Техніка виконання прийомів розтирання.
3. Різновиди вібрації. Ударні прийоми. Основні та додаткові різновиди прийомів.
4. Типові помилки при виконання прийомів розтирання і вібрації.

Практичне заняття № 6

ТЕМА Масаж спини. Масаж хребта. Рухи: активні, пасивні, з опором.

Питання для обговорення:

1. Теорія та практика виконання масажу хребта.
2. Поняття про рухи, техніка і проведення, види рухів: пасивні, активні, рухи з опором.
3. Особливості проведення рухів при масажі спини.

Практичне заняття № 7

ТЕМА Масаж спини. Практичний модуль

Питання для обговорення:

1. Здача практичного модуля

Практичне заняття № 8-10

ТЕМА Масаж верхніх кінцівок

Питання для обговорення:

1. Методика проведення масажу верхніх кінцівок: вихідне положення масажованого, організаційно-методичні особливості.
2. Послідовність виконання масажу на ділянках верхньої кінцівки, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів на плечовому

суглобі, плечі, ліктьовому суглобі, передпліччі, променево-зап'ястковому суглобі, кисті передньої та задньої поверхні кінцівки.

Практичне заняття № 11

ТЕМА Масаж верхніх кінцівок. Практичний модуль

Питання для обговорення:

1. Здача практичного модуля

Практичне заняття № 12-13

ТЕМА Масаж нижніх кінцівок. Масаж тазового поясу та задньої поверхні нижніх кінцівок

Питання для обговорення:

1. Методика проведення масажу тазового поясу та нижніх кінцівок: вихідне положення масажованого, організаційно-методичні особливості, послідовність виконання масажу на ділянках нижньої кінцівки.
2. Характеристика та особливості виконання різновидів прийомів, що застосовуються на ділянках тазового поясу, стегна, колінного суглобу, гомілки, гомілковостопного суглобу та стопи на задній поверхні кінцівки.

Практичне заняття №14-15

ТЕМА Масаж нижніх кінцівок. Масаж передньої поверхні нижньої кінцівки

Питання для обговорення:

1. Методика проведення масажу передньої поверхні нижньої кінцівки: вихідне положення масажованого, організаційно-методичні особливості.
2. Послідовність, характеристика та особливості виконання масажу на ділянках стегна, колінного суглобу, гомілки, гомілковостопного суглобу та стопи під час масажу передньої поверхні кінцівки.

Практичне заняття № 16

ТЕМА Масаж нижніх кінцівок. Практичний модуль

Питання для обговорення:

1. Здача практичного модуля

Практичне заняття № 17-18

ТЕМА Масаж грудної клітки.

Питання для обговорення:

1. Методика проведення масажу грудної клітки.
2. Організаційно-методичні особливості, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів під час масажу грудної клітки.
3. Здача практичного модуля

Практичне заняття № 19

ТЕМА Масаж живота.

Питання для обговорення:

1. Методика проведення масажу живота.
2. Організаційно-методичні особливості, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів при масажі живота.

Практичне заняття № 20

ТЕМА Масаж живота. Практичний та теоретичний модуль

Питання для обговорення:

1. Студенти здають практичний модуль.

2. Студенти пишуть контрольну роботу
3. Підведення підсумків за семестр.

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_pokazhchik.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_pokazhchik.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/sporativnyy%20masazh_pokazhchik.pdf