

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

кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

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

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

Розробник: к.н.ф.в.і с., доцент Бас О.А.

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 виконанні 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. Задача практичного модуля

Практичне заняття № 8-9

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 №10-11

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 № 12

ТЕМА Масаж нижніх кінцівок. Практичний модуль

Питання для обговорення:

1.Здача практичного модуля

Практичне заняття № 13-15

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 № 16

ТЕМА Масаж верхніх 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 перший семестр.

Практичне заняття № 21-22

ТЕМА Самомасаж голови, обличчя, спини, грудної клітки, живота, верхніх та нижніх кінцівок

Питання для обговорення:

1. Самомасаж голови, спини, грудної клітки та живота. Поняття про прийоми та особливості їх виконання
2. Методика проведення самомасажу верхніх та нижніх кінцівок: вихідне положення масажованого, послідовність виконання прийомів.
3. Можливі помилки при виконанні самомасажу.

Практичне заняття № 23

ТЕМА Самомасаж. Практичний модуль

Питання для обговорення:

1. Здача практичного модуля з самомасажу.

Практичне заняття № 24-25

ТЕМА Спортивний масаж: попередній та тренувальний.

Питання для обговорення:

1. Організаційно-методичні особливості, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів під час спортивного масажу
2. Попередній спортивний масаж методика, особливості, прийоми, протипоказання.
3. Тренувальний спортивний масаж методика, особливості, прийоми, протипоказання.

Практичне заняття № 26

ТЕМА Спортивний масаж: відновний та масаж в передстартових станах

Питання для обговорення:

1. Відновний спортивний масаж методика, особливості, прийоми, протипоказання.
2. Спортивний масаж в передстартових станах, особливості, прийоми, протипоказання.

Практичне заняття № 27

ТЕМА Спортивний масаж. Практичний модуль

Питання для обговорення:

- 1 Здача практичного модуля з спортивного масажу.

Практичне заняття № 28-29

ТЕМА *Сегментарно-рефлекторний масаж*

Питання для обговорення:

1. Сегментарно-рефлекторний масаж особливості, принципи, протипоказання
2. Методика проведення сегментарно-рефлекторного масажу. Основні прийоми

Практичне заняття № 30

ТЕМА *Сегментарно-рефлекторний масаж. Практичний модуль*

Питання для обговорення:

1. Здача практичного модуля з сегментарно-рефлекторного масажу.

Практичне заняття № 31-32

ТЕМА *Лікувальний масаж при травмах та захворюваннях ОРА*

Питання для обговорення:

1. Особливості масажу, принципи, протипоказання
2. Методика проведення масажу залежно від виду травми чи захворювання ОРА. Основні прийоми.

Практичне заняття № 33

ТЕМА *Лікувальний масаж у дитячій практиці та для жінок у післяпологовий період*

Питання для обговорення:

1. Особливості масажу, принципи, протипоказання
2. Методика проведення масажу дітям різного віку. Основні прийоми.
3. Методика проведення масажу жінок у післяпологовий період. Основні прийоми.

Практичне заняття № 34

ТЕМА *Лікувальний масаж при захворюваннях серцево-судинної та дихальної системи*

Питання для обговорення:

1. Особливості масажу, принципи, протипоказання
2. Методика проведення масажу залежно від виду травми чи захворювання, та післяопераційного періоду. Основні прийоми.

Практичне заняття № 35

ТЕМА *Лікувальний масаж при травмах та захворюваннях центральної та периферійні нервової системи*

Питання для обговорення:

1. Особливості масажу, принципи, протипоказання
2. Методика проведення масажу залежно від виду травми чи захворювання нервової системи . Основні прийоми.

Практичне заняття № 36

ТЕМА *Лікувальний масаж. Практичний та теоретичний модуль*

Питання для обговорення:

1. Написання контрольної роботи
2. Здача практичного модуля з лікувального масажу

3. Підведення підсумків за другий 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. 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. Массаж / 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. Массаж 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. [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
12. 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_pokazhchyk.pdf
13. 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