ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра терапії та реабілітації

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
На засіданні кафедри
Терапії та реабілітації
_____ протокол №__

ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни

«МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО ТА ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ»

галузь знань	*22 Охорона здоров'я*
напрям підготовки	*227 Терапія та реабілітація*
факультет	*терапії та реабілітації*
ступінь вищої освіти	*бакалавр*

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

Практичне заняття № 1-2

ТЕМА ***Масаж спини. Прийоми погладжування та витискання***

Питання для обговорення:

1.Масаж спини. Поняття про прийоми та особливості виконання прийомів погладжування та витискання при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів поглажування і витискання на організм.

2.Основні та додаткові прийоми погладжування.

3.Основні та додаткові прийоми витискання.

4.Можливі помилки при виконанні прийомів поглажування і витискання.

Практичне заняття № 3-4

ТЕМА ***Масаж спини. Прийоми розминання та розтирання***

Питання для обговорення:

1.Поняття про прийом та особливості виконання розминання при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів розминання на організм.

2. Поняття про прийом та особливості виконання розтирання та вібрації при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів розтирання і вібрації на організм.

3.Основні та додаткові прийоми розминання та розтирання.

4.Типові помилки при виконанні прийомів розминання та розтирання.

Практичне заняття № 5-6

ТЕМА ***Масаж спини. Вібрації.***

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

Питання для обговорення:

1.Різновиди вібрації. Ударні прийоми. Основні та додаткові різновиди прийомів.

2.Типові помилки при виконання прийомів вібрації.

3.Теорія та практика виконання масажу хребта.

4.Поняття про рухи, техніка і проведення, види рухів: пасивні, активні, рухи з опором.

5.Особливості проведення рухів при масажі спини.

Практичне заняття № 7

ТЕМА ***Масаж спини. Практичний модуль***

Питання для обговорення:

1.Здача практичного модуля

Практичне заняття № 8

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 № 9-10

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, гомілково-стопного суглобу та стопи під час масажу передньої поверхні кінцівки.

Практичне заняття № 11

ТЕМА ***Масаж нижніх кінцівок. Практичний модуль***

Питання для обговорення:

1.Здача практичного модуля

Практичне заняття № 12

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 та ліктьовому суглобі.

Практичне заняття № 13-14

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 передпліччі, променево-зап'ястковому суглобі, кисті передньої та задній поверхні верхньої кінцівки.

Практичне заняття № 15

ТЕМА ***Масаж верхніх кінцівок. Практичний модуль***

Питання для обговорення:

1.Здача практичного модуля

Практичне заняття № 16

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 № 17-18

ТЕМА ***Масаж живота та грудної клітки.***

Питання для обговорення:

1.Методика проведення масажу живота.

2.Організаційно-методичні особливості, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів при масажі живота.

3.Закріплення навиків виконання масажу на передній поверхні тулуба – грудна клітка та живіт.

Практичне заняття № 19-20

ТЕМА *Практичний та теоретичний модуль.*

Масаж живота та грудної клітки.

Питання для обговорення:

1.Студенти здають практичний модуль.

2.Студенти пишуть контрольну роботу.

3.Підведення підсумків за семестр.

Рекомендована література

Базова

1) Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. - 448 с.

2) Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Атлас масажиста. -Тернопіль, Укрмедкнига, 2005. -304 с.

3) Єфименко П. Б. Техніка та методика масажу: Навч. посібн.- Х.ЮВС, 2001.-143 с.

4) Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу /Л.А. Мороз. - Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. - 432 с.

5) Корольчук А.П, Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С.Сулима – Вінниця 2018. – 124 с.

6) Єфіменко П., Каніщева О., Свєрчкова О. Масаж дорослих і дітей : навч. посіб. Всеукр. спеціаліз. вид-во «Медицина», 2023. 215 с.

Додаткова

1. Ісаєв Ю.О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ: Здоров’я, 1993. - 320 с.

2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.

3. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с.

4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с

Інформаційні ресурси інтернет

1. Книги https://moodle.znu.edu.ua/mod/folder/view.php?id=471733&lang=uk