

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор СумДПУ імені А.С. Макаренка

Юрій Лянной

« _____ » _____ 2021 р.

ПРОГРАМА курсів:
«Лікувальний та спортивний масаж»

Суми 2021 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою навчального курсу є підвищення кваліфікації фахівців медико-біологічного спрямування, галузі фізичного виховання та спорту з лікувального та спортивного масажу, а саме: знань, вмінь та навичок з основних умов проведення масажних процедури, різновиду прийомів масажу та техніки виконання масажних маніпуляцій.

Завданням навчального курсу є:

- 1) ознайомлення з основними видами масажу, правилами та умовами їх застосування;
- 2) засвоїти фізіологічний вплив масажних маніпуляцій і протипоказання до проведення процедур масажу;
- 3) практично оволодіти технікою виконання існуючих прийомів масажу;
- 4) засвоїти та практично оволодіти основними видами масажу.

В результаті вивчення дисципліни фахівці повинні:

- **знати:**

- основні види масажу, правилами та умовами їх застосування;
- фізіологічний вплив масажних маніпуляцій і протипоказання до проведення процедур масажу;
- техніку виконання прийомів: поглажування, розтирання, розминання, вібрування, пасивних рухів;
- особливості виконання масажу на окремих ділянках тіла;
- особливості методик застосування лікувального та спортивного масажу;
- професійне призначення масажиста.

- **вміти:**

- аналізувати літературу і працювати з навчальним матеріалом; з питань масажу;
- моделювати умови праці майбутньої професійної діяльності;
- практично і технічно правильно виконувати всі види лікувального та спортивного масажу.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Курси підвищення кваліфікації з „Лікувального та спортивного масажу” викладається протягом 30 – 60 календарних днів.

На дисципліну відведено 72 години академічних занять, які розподіляються наступним чином: 4 годин лекційного курсу, 24 годин практичного курсу та самостійних занять.

Поточні форми контролю – усні відповіді, практичне виконання прийомів масажу наприкінці вивчення тем, які передбачають практичні завдання.

Форма підсумкового контролю – випускна робота наприкінці курсу.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п\п	Назва теми	Всього годин	Самост. робота	Кільк.го дин. аудит.	З них	
					Лекц.	Практ.
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1						
Техніка та методика класичного масажу						
1	<p>Історія розвитку масажу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - масаж у Стародавньому Китаї. - масаж у Стародавній Індії. - масаж у Стародавній Греції. - масаж у Стародавньому Римі. - масаж у країнах Сходу: Персії, Терції та ін. - масаж у Західних країнах. <p>Види масажу, їх характеристика.</p> <p>Анатомічні особливості будови опорно-рухового апарату.</p> <p>Функціональні особливості діяльності опорно-рухового апарату та окремих органів і систем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зв'язки, сухожилки, м'язи та їх інервація; - ССС (к/о та л/о), ДС, ШКТ, видільна система. 	2	+	2	2	
2	<p>Фізіологічний вплив масажу на організм:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив на шкіру; - вплив на м'язи, суглоби та зв'язки; - вплив на серцево-судинну та лімфатичну системи; - вплив на нервову систему; - вплив на внутрішні органи та обмін речовин. 	2	+	2	2	
3	<p>Гігієнічні основи проведення масажу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показання та протипоказання до застосування масажу; - вимоги до приміщення, масажиста і масажованого; - застосування додаткових засобів у масажі (креми, масла, тальк, мазі та ін.); - тривалість масажної процедури в залежності від виду масажу. - перелік класифікацій масажу; <ul style="list-style-type: none"> - системи масажу та їх характеристика; - методи проведення масажу; - форми проведення масажу. 	2	+	2		2

4	<p>Поглажування. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів поглажування:</p> <p>а) види прийомів поглажування: - основні (плоскіне та охоплююче); - допоміжні (щипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне, концентричне, гладіння, послідовне, комбіновані види); б) техніка виконання основних та допоміжних прийомів поглажування.</p>	4	+	4	1	3
5	<p>Розтирання. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів розтирання:</p> <p>- фізіологічний вплив прийомів розтирання на організм; - основні прийоми розтирання; - техніка виконання прийомів розтирання.</p>	4	+	4	1	3
6	<p>Розминання. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів розминання:</p> <p>- фізіологічний вплив прийомів розминання на організм; - основні прийоми розминання; - техніка виконання прийомів розминання.</p>	6	+	6	1	5
7	<p>Вібрування. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів вібрування. Пасивні рухи.</p> <p>- фізіологічний вплив прийомів вібрування на організм. - основні прийоми вібрування; - техніка виконання прийомів вібрування; - техніка виконання пасивних рухів кінцівками та тулубом.</p> <p>Масаж окремих частин тіла.</p>	6	+	6	1	5
<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2</p> <p>Техніки та методики лікувального масажу: сегментарно-рефлекторний, апаратний, медовий, кріомасаж</p>						
1	<p>Загальні поняття сегментарно-рефлекторного масажу (СРМ):</p> <p>- поняття про СРМ; - механізми впливу СРМ; - реакції, які аналізуються і коригуються в процесі СРМ.</p> <p>Особливості методики сегментарно-рефлекторного масажу:</p> <p>- описання прийомів СРМ; - порядок застосування СРМ; - показання до СРМ; дозування СРМ.</p>	6	+	6	1	5

2	<p>Рефлекторні зміни у різних шарах тіла людини, які виникають за наявності захворювань внутрішніх органів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зміни у шкірі та методи їх виявлення; - зміни у сполучній тканині та методи їх виявлення; - зміни у м'язах та методи їх виявлення; - зміни у окісті та їх виявлення; - зміни у кістковій системі та їх виявлення; <p>зони Захар'їна-Геда при захворюваннях різних внутрішніх органів.</p> <p>Інші види рефлекторного масажу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сполучнотканинний масаж – визначення, техніка виконання та методичні рекомендації; - періостальний масаж – визначення, техніка виконання та методичні рекомендації; - перкусійний масаж – визначення, основні показання, техніка виконання та методичні рекомендації. 	14	+	14	2	12
3	<p>Основи апаратного масажу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поняття про апаратний масаж; - вібраційний масаж як різновид апаратного масажу – визначення, види апаратів, показання та протипоказання; - гідромасаж як різновид апаратного масажу; характеристика різних видів гідромасажу; - пневмомасаж як різновид апаратного масажу; - недоліки апаратного масажу. <p>Баночний масаж як різновид апаратного масажу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основні показання до проведення баночного масажу; - підготовка масуємого до баночного масажу; - правила та техніка проведення баночного масажу; <p>основні методичні рекомендації до проведення процедури баночного масажу; дозування даного виду масажу.</p> <p>Основи медового та кріо-масажу.</p>	10	+	10	2	8
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3 Спортивний масаж						
1	<p>Форми, види та методика спортивного масажу:</p> <ul style="list-style-type: none"> -техніка виконання прийомів спортивного масажу; -методика спортивного масажу різних ділянок тіла; - протипоказання до виконання масажу; - методики тренувального масажу-у різних видах спорту; - види попереднього масажу та їх методики; - методики відновлювального масажу у різних видах спорту; - спортивний масаж під час травм та захворювань 	12	+	12	2	10

	опорно-рухового апарату.					
2	Масаж в умовах бані: - механізми позитивного впливу банної процедури; - види бань; - методика проведення банних процедур; - види віників і правила поводження з ними; - методика виконання масажу за допомогою віника; техніка виконання окремих прийомів за допомогою віника; - методика ручного масажу у бані; методика самомасажу в умовах бані.	4	+	4	1	3
	Всього годин	72	+	72	16	56

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Техніка та методика класичного масажу

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1

Тема: Історія розвитку масажу.

Теоретичні питання:

1. Особливості застосування масажу у Стародавньому Китаї.
2. Масаж у Стародавній Індії.
3. Історія розвитку масажу у Стародавній Греції.
4. Значення масажу у Стародавньому Римі.
5. Особливості розвитку масажу у країнах Сходу: Персії, Терції та ін.
6. Розвиток масажу як лікувального засобу в Західних країнах.
7. Фізіологічний вплив масажу на організм:
 - вплив на шкіру;
 - вплив на м'язи, суглоби та зв'язки;
 - вплив на серцево-судинну та лімфатичну системи;
 - вплив на нервову систему;
 - вплив на внутрішні органи та обмін речовин.
8. Показання та протипоказання до застосування масажу.
9. Анатомічні особливості будови опорно-рухового апарату. Функціональні особливості діяльності опорно-рухового апарату та окремих органів і систем:
 - зв'язки, сухожилки, м'язи та їх інервація;
 - ССС (к/о та л/о), ДС, ШКТ, видільна система.
10. Класифікація масажу:
 - лікувальний (класичний, сегментарно-рефлекторний, сполучнотканинний, крапковий, кріомасаж, періостальний, перкусійний, баночний та ін.);

- спортивний (попередній, передстартовий, відновлювальний, реабілітаційний);
- гігієнічний (тонізуючий, заспокійливий, профілактичний);
- косметичний (гігієнічний, лікувальний, пластичний).

11. Системи масажу та їх характеристика:

- європейські: фінська, шведська, російська;
- східна.

12. Методи проведення масажу:

- апаратний;
- ручний;
- комбінований.

13. Форми проведення масажу:

- загальний;
- локальний;
- парний;
- самомасаж.

Практичне завдання:

1. Порівняти умови розвитку масажу в умовах сьогодення з окремо взятим історичним періодом різних держав.
2. Охарактеризувати особливості будови опорно-рухового апарату.
3. Охарактеризувати функціональні особливості діяльності опорно-рухового апарату та окремих органів і систем.
4. Розглянути методи проведення масажу на практичних заняттях та їх можливість виконання.
5. Виявити найефективнішу систему масажу, яка притаманна для України.

Практичне заняття № 2

Тема: Фізіологічний вплив масажу на організм

Теоретичні питання:

1. Фізіологічний вплив масажу на - вплив на шкіру.
2. Фізіологічний вплив масажу на м'язи, суглоби та зв'язки.
3. Фізіологічний вплив масажу на серцево-судинну та лімфатичну системи.
4. Фізіологічний вплив масажу на нервову систему.
5. Фізіологічний вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин.

Практичне завдання:

1. Охарактеризувати фізіологічний вплив масажу на організм:
 - вплив на шкіру;
 - вплив на м'язи, суглоби та зв'язки;
 - вплив на серцево-судинну та лімфатичну системи;
 - вплив на нервову систему;
 - вплив на внутрішні органи та обмін речовин.

Практичне заняття №3

Тема: Гігієнічні основи проведення масажу.

Теоретичні питання:

1. Вимоги до приміщення та додаткового обладнання.
2. Вимоги, які пред'являються до масажиста.
3. Догляд за руками масажиста. Спеціальні вправи для рук.
4. Вимоги до масуємого. Поняття про середнє фізіологічне положення.
5. Застосування додаткових засобів у масажі (креми, масла, тальк, мазі та ін.). Змащувальні засоби у бані.
6. Тривалість масажної процедури в залежності від виду масажу.

Практичне завдання:

1. Виконати комплекс фізичних вправ перед проведенням масажу.
2. Вжити заходи за доглядом за нігтями та шкірою рук.
3. Вибір одягу і взуття для проведення практичних занять.

Практичне заняття №4

Тема: Поглажування. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів поглажування.

Теоретичні питання:

1. Визначення поняття “поглажування”.
2. Фізіологічний вплив прийомів поглажування на організм.
3. Основні напрямки та способи виконання прийомів поглажування.
4. Види поглажування:
 - основні (плоскіне та охоплююче);
 - допоміжні (щипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне, концентричне, глажіння, послідовне, комбіновані види).
5. Техніка виконання основних прийомів поглажування.
6. Техніка виконання допоміжних прийомів поглажування.
7. Методичні рекомендації щодо виконання прийомів поглажування.

Практичне завдання:

1. Засвоїти техніку виконання прийомів поглажування.
2. Оцінювання рівня володіння технікою виконання прийомів поглажування здійснюється на контрольному занятті.

Практичне заняття №5.

Тема: Розтирання. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів розтирання.

Теоретичні питання:

1. Визначення поняття.
2. Фізіологічний вплив прийомів розтирання на організм.
3. Основні прийоми розтирання:
 - щипцеподібне;
 - граблеподібне;
 - гребенеподібне;
 - плоскісне;

- стругання;
 - пиляння ;
 - пересікання;
 - штрихування;
 - розтирання кулаком, основою долоні;
 - розтирання опорною частиною кисті (прямолінійне та з поворотом);
 - розтирання передпліччям та ліктем;
 - розтирання подушечками пальців (1 до 4; 4 до 1; циркулярне; краб, розтирання подушечками зімкнутих пальців).
4. Техніка виконання прийомів розтирання.
5. Методичні рекомендації щодо виконання прийомів розтирання.

Практичне завдання:

Практична робота передбачає навчання техніці виконання прийомів розтирання. По закінченню вивчення матеріалу проводиться контрольне заняття для оцінки рівня засвоєння техніки виконання прийомів розтирання.

Практичне заняття №6.

Тема: Розминання. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів розминання.

Теоретичні питання.

1. Визначення поняття.
2. Фізіологічний вплив прийомів розминання на організм.
3. Основні прийоми розминання:
 - щипцеподібне;
 - валяння;
 - вижимання (ребром кисті, променевою частиною кисті, бугром великого пальця, основою долоні, гребнем кулака, подушечками пальців, подушечкою великого пальця, дзьобоподібне вижимання, вижимання з захватом);
 - накатування (на ребро долоні; на променеву частину долоні; ребром на ребро кисті; подушечками пальців);
 - надавлювання (кулаком; основою долоні; подушечками великих пальців);
 - подвійний гриф;
 - подвійне кільцеве;
 - подвійне кільцеве комбіноване;
 - ординарне;
 - подвійне ординарне;
 - поперекове однонаправлене;
 - здавлювання;
 - здвигання- розтягування;
 - зсув (на себе та від себе);
 - пощипування;
 - відтягування;

- гребенеподібне;
 - повздовжнє;
 - розминання подушечками пальців.
4. Техніка виконання прийомів розминання.
 5. Методичні рекомендації щодо застосування прийомів розминання.

Практичне завдання:

Засвоїти техніку виконання прийомів розминання. Оцінювання здійснюється на контрольному занятті.

Практичне заняття №7.

Тема: Вібрування. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів вібрування. Масаж окремих частин тіла.

Теоретичні питання.

1. Визначення поняття.
2. Фізіологічний вплив прийомів вібрування на організм.
3. Основні прийоми вібрування:
 - а) безперервні:
 - струс;
 - встряхування;
 - потряхування;
 - крапкова вібрація;
 - граблеподібна;
 - кулаком та основою долоні;
 - щипцеподібне;
 - вібрування з захватом;
 - б) переривчасті:
 - пунктирування;
 - рубання;
 - хльоскання;
 - похлопування;
 - поколачування.
4. Техніка виконання прийомів вібрування.
5. Методичні рекомендації щодо виконання прийомів вібрування.
6. Масаж задньої поверхні тіла:
 - масаж спини;
 - масаж шиї;
 - масаж області тазу;
 - масаж нижніх кінцівок;
 - масаж верхніх кінцівок.
7. Масаж передньої поверхні тіла:
 - масаж грудних м'язів;
 - масаж нижніх кінцівок;
 - масаж верхніх кінцівок;
 - масаж живота.
8. Масаж голови:

- масаж волосистої частини голови;
- масаж обличчя.

Практичне завдання:

1. Олодіти технікою виконання прийомів вібрування.
 2. Виконати масаж вказаної викладачем ділянки тіла.
- Оцінювання здійснюється на контрольному занятті.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Техніки та методики лікувального масажу: сегментарно-рефлекторний, апаратний, медовий, кріомасаж

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття №1

Тема: Загальні поняття сегментарно-рефлекторного масажу (СРМ).
Особливості методики сегментарно-рефлекторного масажу:

Теоретичні питання.

1. Розкрити поняття сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Розкрити механізми позитивного впливу СРМ при хронічних захворюваннях внутрішніх органів.
3. Назвати та охарактеризувати реакції, які аналізуються і коригуються в процесі СРМ:
 - біль;
 - температура шкіри;
 - колір шкіри;
 - вологість шкіри;
 - інші реакції (зміна розмірів зіниць, ритму дихання тощо).
4. Вказати порядок застосування СРМ.
5. Назвати показання до застосування СРМ.
6. Вказати особливості дозування СРМ.
7. Назвати прийоми СРМ.

Практичне завдання:

1. Практично виявити перелічені вище ознаки та дати їх «розшифровку».
2. Розглянути та практично виконати прийоми СРМ.

Практичне заняття №2

Тема: Рефлекторні зміни у різних шарах тіла людини, які виникають за наявності захворювань внутрішніх органів. Інші види рефлекторного масажу.

Теоретичні питання:

1. Назвати типи рефлекторних змін, які можуть виникати у шкірі. Дати їх коротку характеристику.

2. Вказати мануальні методи виявлення рефлекторних змін у шкірі. зміни у сполучній тканині та методи їх виявлення.
3. Назвати типи рефлекторних змін, які можуть виникати у сполучній тканині. Дати їх коротку характеристику.
4. Вказати мануальні методи виявлення рефлекторних змін у сполучній тканині.
5. Назвати типи рефлекторних змін, які можуть виникати у м'язах. Дати їх коротку характеристику.
6. Вказати мануальні методи виявлення рефлекторних змін у м'язах.
7. Назвати типи рефлекторних змін, які можуть виникати у окісті. Дати їх коротку характеристику.
8. Вказати особливості виявлення рефлекторних змін у окісті та типові місця їх локалізації.
9. Назвати типи рефлекторних змін, які можуть виникати у кістковому апараті.
10. Дати визначення зон Захар'їна-Геда.
11. Вказати сегментарну іннервацію основних внутрішніх органів (серце, легені та бронхи, шлунок, кишечник, пряма кишка, печінка, жовчний міхур, підшлункова залоза, селезінка, нирки, сечівники, сечовий міхур, передміхурова залоза, яєчки, матка, яєчники).
12. Дати визначення сполучнотканинного масажу.
13. Назвати основні технічні моменти виконання сполучнотканинного масажу.
14. Вказати методичні рекомендації до проведення сполучнотканинного масажу.
15. Дати визначення періостального масажу.
16. Назвати основні технічні моменти виконання періостального масажу.
17. Вказати методичні рекомендації до проведення періостального масажу.
18. Дати визначення перкусійного масажу.
19. Назвати основні показання до виконання перкусійного масажу.
20. Назвати основні технічні моменти виконання перкусійного масажу.
21. Вказати методичні рекомендації до проведення перкусійного масажу.

Практичні завдання:

1. Розпитати масуємого про наявність у нього (неї) хронічних захворювань внутрішніх органів або відчуття дискомфорту у поверхневих шарах тіла (шкіра, м'язи).
2. Практично виконати прийоми діагностики рефлекторних змін у шкірі. Охарактеризувати виявлені зміни.
3. Практично виконати прийоми діагностики рефлекторних змін у сполучній тканині. Охарактеризувати виявлені зміни.

4. Практично виконати прийоми діагностики рефлекторних змін у м'язах. Охарактеризувати виявлені зміни.
5. Пропальпувати типові місця локалізації рефлекторних змін у окісті. Встановити наявність чи відсутність періостальних рефлекторних змін.
6. Практично повторити прийоми діагностики рефлекторних змін у сполучній тканині.
7. Виконати прийоми сполучнотканинного масажу з дотриманням правил його виконання.
8. Практично повторити прийоми діагностики рефлекторних змін в окісті.
9. Виконати прийоми періостального масажу.
10. Виконати перкусійний масаж.

Практичне заняття №3

Тема: Основи апаратного масажу. Баночний масаж як різновид апаратного масажу. Основи медового та кріо-масажу.

Теоретичні запитання:

1. Назвати форми масажу.
2. Розкрити поняття апаратного масажу.
3. Дати визначення вібраційного масажу.
4. Назвати та охарактеризувати основні види апаратів, які застосовуються для вібраційного масажу.
5. Назвати показання та протипоказання до застосування вібраційного масажу.
6. Дати визначення гідромасажу.
7. Охарактеризувати різні види гідромасажу.
8. Дати визначення пневмомасажу.
9. Охарактеризувати різні види пневмомасажу та апарати, які застосовуються під час проведення процедур.
10. Вказати недоліки апаратного масажу.
11. Назвати сфери застосування баночного масажу.
12. Назвати показання до застосування баночного масажу.
13. Розглянути особливості підготовки масуємого до процедури баночного масажу.
14. Назвати основні правила та методичні рекомендації до проведення баночного масажу. Вказати особливості його дозування.
15. Охарактеризувати техніку проведення баночного масажу.
16. Назвати основні правила та методичні рекомендації до проведення медового та кріомасажу. Вказати особливості дозування.

Практичне завдання:

Виконати баночний, медовий та кріомасаж з дотриманням перелічених правил та методичних рекомендацій.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3 Спортивний масаж

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття №1

Тема:Форми, види та методика спортивного масажу:

Теоретичні питання:

1. Історія виникнення та розвитку спортивного масажу. Загальні протипоказання до використання масажу.
2. Охарактеризуватися форми та види спортивного масажу.
3. Знати методичні вказівки до проведення тренувального масажу у різних видах спорту.
4. Ознайомитися з технікою виконання фінського прийому розминання.
5. Знати методичні вказівки до виконання різних видів попереднього масажу.
6. Ознайомити з розрахунком часу на різні види прийомів у попередньому масажі.
7. Назвати методичні особливості проведення розминочного, передстартового, мобілізуючого та зігріваючого масажів.
8. Обґрунтувати методичні вказівки до виконання відновлювального масажу у різних видів спорту (боксі, боротьбі та ігрових видах спорту).
9. Назвати особливості методики відновлювального масажу в період:
 - короткої перерви з 1 хв. до 5 хв.;
 - перерви від 5 хв. до 20 хв.;
 - відпочинку від 20 хв. до 6 год.;
 - дня відпочинку;
 - після змагань.

Практичні завдання:

1. Вдосконалюватись у виконанні прийомів розтирання, вижимання, розминання та вібрації.
2. Виконати різні види тренувального масажу:
 - масаж для підвищення тренуваності;
 - масаж для збереження спортивної форми;
 - масаж для підвищення рівня розвитку фізичних якостей.
3. Відпрацювати методики різних видів попереднього масажу:

- розминочного;
 - передстартового;
 - мобілізуючого;
 - зігріваючого.
4. Виконати відновлювальний масаж в період: короткої перерви з 1 хв. до 5 хв., перерви від 5 хв. до 20 хв.; відпочинку від 20 хв. до 6 год.; дня відпочинку; після змагань.
 5. виправити помилки, які були допущені під час виконання різних видів відновлювального масажу.
 6. Ознайомитись з методиками спортивного масажу при захворюваннях м'язів:
 - нервово-м'язовому перевантаженні;
 - мікротравмах;
 - гострому м'язовому перевантаженні;
 - міозиті;
 - міогелозі та міофіброзі;
 7. Знати методики масажу при захворюваннях суглобів.
 8. виправити помилки, які були допущені під час масажу.
 9. Знати клінічні прояви при пошкодженнях та захворюваннях м'язів та суглобів.
 10. Вміти визначити задачі та обґрунтувати методики спортивного масажу при різних захворюваннях м'язів та суглобів.

Практичне заняття №1

Тема: Масаж в умовах бані:

Теоретичні питання:

1. Назвати показання до відвідування різних видів бань (парова та сухо повітряна). Обґрунтувати позитивний вплив банних процедур у перелічених випадках.
2. Назвати відносні та абсолютні протипоказання до відвідування різних типів бань. Обґрунтувати віднесення перелічених захворювань та станів до протипоказань.

Практичні завдання:

На основі матеріалу проаналізованої літератури розробити методику загального ручного масажу в умовах бані.

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1: Історія розвитку масажу.

Завдання для самостійної роботи:

1. Проаналізувати особливості застосування масажу у Стародавньому Китаї, Стародавній Індії, Стародавній Греції, Стародавньому Римі.
2. Визначити особливості розвитку масажу у країнах Сходу: Персії, Терції та ін.
3. Засвоїти розвиток масажу як лікувального засобу в Західних країнах.
4. Закріпити фізіологічний вплив масажу на організм.
5. Вивчити показання та протипоказання до застосування масажу.
6. Порівняти умови розвитку масажу в умовах сьогодення з окремо взятим історичним періодом різних держав.

Тема 2: Гігієнічні основи проведення масажу.

Завдання для самостійної роботи:

1. Проаналізувати вимоги до приміщення та додаткового обладнання.
2. Знати вимоги до знань та вмінь спеціаліста фізичної реабілітації, а саме під час виконання масажу.
3. Визначити застосування додаткових засобів у масажі (креми, масла, тальк, мазі та ін.). Змащувальні засоби у бані.
4. Засвоїти тривалість масажної процедури в залежності від виду масажу.
5. Ознайомитись з комплексом фізичних вправ перед проведенням масажу.

Тема 3: Види масажу, їх характеристика.

Завдання для самостійної роботи:

1. Засвоїти класифікації масажу.
2. Проаналізувати системи масажу та їх характеристики.
3. Визначити методи проведення масажу.
4. Закріпити форми проведення масажу.
5. Перевірити методи проведення масажу на практичних заняттях та їх можливість виконання.

Тема 4: Поглажування. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів поглажування.

Завдання для самостійної роботи:

1. Вивчити поняття “поглажування”.
2. Вивчити фізіологічний вплив прийомів поглажування на організм.
3. Проаналізувати основні напрямки та способи виконання прийомів поглажування.
4. Визначити і засвоїти види поглажування.
5. Засвоїти техніку виконання основних прийомів поглажування.
6. Засвоїти техніку допоміжних прийомів поглажування.

Тема 5: Розтирання. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів розтирання.

Завдання для самостійної роботи:

1. Вивчити поняття “розтирання”.
2. Вивчити поняття “розтирання”.
3. Вивчити фізіологічний вплив прийомів розтирання на організм.
4. Проаналізувати основні напрямки та способи виконання прийомів розтирання.
5. Визначити і засвоїти види прийомів розтирання.
6. Засвоїти техніку виконання основних прийомів розтирання.
7. Закріпити методичні рекомендації щодо виконання прийомів розтирання.

Тема 6: Розминання. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів розминання.

Завдання для самостійної роботи:

1. Вивчити поняття “розминання”.
2. Вивчити фізіологічний вплив прийомів розминання на організм.
3. Проаналізувати основні напрямки та способи виконання прийомів розминання.
4. Засвоїти техніку виконання основних прийомів розминання:
 - щипцеподібне;
 - валяння;
 - вижимання (ребром кисті, променевою частиною кисті, бугром великого пальця, основою долоні, гребенем кулака, подушечками пальців, подушечкою великого пальця, дзьобоподібне вижимання, вижимання з захватом);
 - накатування (на ребро долоні; на променеву частину долоні; ребром на ребро кисті; подушечками пальців);
 - надавлювання (кулаком; основою долоні; подушечками великих пальців);
 - подвійний гриф;
 - подвійне кільцеве;
 - подвійне кільцеве комбіноване;
 - ординарне;
 - подвійне ординарне;
 - поперекове однонаправлене;
 - здавлювання;
 - здвигання- розтягування;
 - зсув (на себе та від себе);
 - пощипування;
 - відтягування;
 - гребенеподібне;
 - повздовжнє;
 - розминання подушечками пальців.
5. Закріпити методичні рекомендації щодо виконання прийомів розминання.

Тема 7: Масаж окремих частин тіла.

Завдання для самостійної роботи:

1. Ознайомитись з прийомами масажу на окремих частинах тілі та проаналізувати їх.
2. Перевірити на практиці можливість виконання різних прийомів масажу на окремих частинах тіла.
3. Засвоїти масаж задньої поверхні тіла:
 - масаж спини;
 - масаж шиї;
 - масаж області тазу;
 - масаж нижніх кінцівок;
 - масаж верхніх кінцівок.
4. Засвоїти масаж передньої поверхні тіла:
 - масаж грудних м'язів;
 - масаж нижніх кінцівок;
 - масаж верхніх кінцівок;
 - масаж живота.
5. Засвоїти масаж голови:
 - масаж волосистої частини голови;
 - масаж обличчя.

Тема 8: Загальні поняття сегментарно-рефлекторного масажу

Завдання для самостійної роботи:

1. З'ясувати поняття рефлекторного масажу.
2. Назвати переваги рефлекторного масажу перед звичайним класичним масажем.
3. Назвати види рефлекторного масажу.
4. Встановити, на основі яких рефлексів здійснюється позитивний вплив сегментарно-рефлекторного масажу. Дати коротку характеристику цих рефлексів.

Тема 9: Рефлекторні зміни у різних шарах тіла людини, які виникають за наявності захворювань внутрішніх органів

Завдання для самостійної роботи:

1. З'ясувати поняття «вісцеро-моторні рефлекс», «вісцеро-сенсорні рефлекс», «вісцеро-вісцеральні рефлекс». Дати їх характеристику.
2. Дати детальне пояснення механізмів виникнення рефлекторних змін у тканинах при захворюваннях внутрішніх органів, спираючись на інформацію п. 2.
3. З'ясувати поняття: «дермотом», «склеротом», «міотом». Зробити висновок про їх збігання (на основі знань про особливості сегментарної іннервації).
4. Навести приклади локалізації періостальних рефлекторних змін при захворюваннях різних внутрішніх органів.

5. Навести приклади рефлекторних змін у кістковому апараті при захворюваннях внутрішніх органів.

Тема 10: Поняття про тригерні точки. Методи впливу на тригерні точки (ТТ)

Завдання для самостійної роботи:

1. З'ясувати поняття «проведений біль», «ірадіація болю».
2. Назвати та охарактеризувати інші (немануальні) методи реабілітаційного впливу на ТТ (фізіотерапевтичні, акупунктурні, медикаментозні).
3. Розглянути можливості використання допоміжних засобів при мануальному впливі на ТТ. Зробити висновок про їх переваги та недоліки.
4. З'ясувати точки зору за і проти щодо ефективності болючого масажу.
5. Проаналізувати передумови успішного реабілітаційного впливу на ТТ.

Тема 11 Особливості методики сегментарно-рефлекторного масажу

Завдання для самостійної роботи:

1. З'ясувати фізіологічну сутність наступних явищ, які зумовлюють особливості розташування зон Захар'їна–Геда при захворюваннях різних внутрішніх органів:
 - феномен накладення, або перекриття;
 - феномен мультиплікації Ленглі-Лаврентьєва;
 - явище подвійної іннервації внутрішніх органів (симпатичної та парасимпатичної);
 - закон гомолатеральності.
 Встановити вплив перелічених явищ на особливості локалізації зон Захар'їна-Геда.
2. Назвати місцеві та загальні реакції, які з'являються у масуємого у відповідь на процедуру СРМ.
3. З'ясувати особливості методики проведення рефлекторного масажу для дітей.
4. Встановити локалізацію зон Захар'їна–Геда при одному з захворювань перелічених нижче груп:
 - захворювання бронхів, легенів і плеври;
 - захворювання серця;
 - захворювання шлунково-кишкового тракту;
 - порушення обміну речовин ;
 - захворювання нирок;
 - Захворювання жіночих статевих органів;
 - захворювання чоловічих статевих органів;
 - гіпотонічна хвороба;
 - головні болі.

5. Після встановлення локалізації зон Захар'їна-Геда при обраному захворюванні, розробити методику сегментарно-рефлекторного масажу при даній патології.

Тема 12: Інші види рефлекторного масажу.

Завдання для самостійної роботи:

1. Докладно вивчити розташування та напрямки ліній Беннінгофа.
2. Розглянути методику сполучнотканинного масажу при окремих захворюваннях:
 - при захворюваннях кульшового суглоба і стегна;
 - при захворюваннях колінного суглоба і гомілки;
 - при люмбалгії;
 - при ішиасі, ішиалгії;
 - при захворюваннях хребта (остеохондроз, спондиліоз);
 - при захворюваннях плечового суглоба і плеча;
 - при захворюваннях ліктьового суглоба, передпліччя і кисті;
 - при головних болях.
3. Назвати протипоказання до застосування періостального масажу.
4. Розкрити механізми впливу періостального масажу.
5. Розглянути методику періостального масажу при окремих захворюваннях:
 - захворювання м'язів і суглобів кінцівок;
 - захворювання хребта різного рівня (остеохондроз, спондиліоз);
 - люмбалгія.
6. Розкрити механізми впливу перкусійного масажу.

Тема 13: Баночний масаж як різновид апаратного масажу

Завдання для самостійної роботи:

1. Розглянути механізми позитивного впливу баночного масажу.
2. Назвати протипоказання до проведення баночного масажу.
3. З'ясувати можливість поєднання баночного масажу з іншими видами масажу (класичний, сегментарно-рефлекторний, сполучнотканинний, періостальний, масаж тригерних точок). На основі знання механізмів дії та особливостей дозування цих видів масажу зробити висновки про доцільність або недоцільність такого поєднання.
4. З'ясувати та фізіологічно обґрунтувати можливість застосування баночного масажу у якості антицелюлітного.
5. Вдома виконати самомасаж стегна за допомогою медичної банки. Проаналізувати власні відчуття.

Тема 14: Історія виникнення та розвитку спортивного масажу

Завдання для самостійної роботи:

1. Вивчити та проаналізувати масаж у Древній Греції та Римі.
2. Вивчити та проаналізувати масаж у середні віка.
3. Вивчити та проаналізувати спортивний масаж у Росії.

4. Вивчити та проаналізувати спортивний масаж у наш час.

Тема 15: Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини

Завдання для самостійної роботи:

1. Вивчити та проаналізувати фізіологічний вплив масажу на:

- а) шкіру та м'язи;
- б) зв'язки та суглоби;
- в) кровоносну та лімфатичну системи;
- г) нервову систему та обмін речовин.

Тема 16: Техніка виконання прийомів спортивного масажу та методика масажу різних ділянок тіла. Протипоказання до виконання масажу.

Завдання для самостійної роботи:

- 1. Вивчити та проаналізувати прийоми погладжування та розтирання.
- 2. Вивчити та проаналізувати прийоми вижимання та розминання.
- 3. Вивчити та проаналізувати прийоми вібрації.
- 4. Вивчити та проаналізувати фінські прийоми погладжування та розминання.
- 5. Методика спортивного масажу голови і обличчя, спини і грудної клітини, верхніх та нижніх кінцівок.
- 6. Вивчити протипоказання до виконання масажу.

Тема 17: Форми та види спортивного масажу. Методики тренувального масажу у різних видах спорту

Завдання для самостійної роботи:

- 1. Вивчити та проаналізувати загальний та місцевий масаж.
- 2. Вивчити та проаналізувати масаж для підвищення тренуваності.
- 3. Вивчити та проаналізувати масаж для збереження спортивної форми.
- 4. Вивчити та проаналізувати масаж для підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Тема 18: Види попереднього масажу та їх методики.

Завдання для самостійної роботи:

- 1. Вивчити та проаналізувати разминочний масаж.
- 2. Вивчити та проаналізувати масаж у передстартовому стані.
- 3. Вивчити та проаналізувати зігріваючий масаж.
- 4. Вивчити та проаналізувати мобілізуючий масаж.

Тема 19: Методики відновлювального масажу у різних видах спорту

Завдання для самостійної роботи:

1. Вивчити та проаналізувати масаж в перервах від 1 хв. До 5 хв.
2. Вивчити та проаналізувати масаж в перервах від 5-20 хвилин.
3. Вивчити та проаналізувати масаж в перервах від 20 хв. до 6 год.
4. Вивчити та проаналізувати масаж під час багатоденних змагань.
5. Вивчити та проаналізувати масаж після змагань.

Тема 20: Особливості використання спортивного масажу у лазні.

Завдання для самостійної роботи:

1. Вивчити та проаналізувати фізіологічний вплив на організм спортсмена оздоровчих процедур, які використовують у лазні.
2. Методики проведення відновлювальних процедур у лазні.
3. Методики масажу у лазні.
4. Вихідне положення пацієнта при виконанні самомасажу різних ділянок тіла.

Тема 21: Спортивний масаж при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату.

Завдання для самостійної роботи:

1. Вивчити та проаналізувати методики масажу при захворюваннях та пошкодженнях:
 - а) м'язів;
 - б) сухожилок;
 - в) зв'язок.

Тема 22: Масаж в умовах бані

Завдання для самостійної роботи:

3. Назвати показання до відвідування різних видів бань (парова та сухо повітряна). Обґрунтувати позитивний вплив банних процедур у перелічених випадках.
4. Назвати відносні та абсолютні протипоказання до відвідування різних типів бань. Обґрунтувати віднесення перелічених захворювань та станів до протипоказань.
5. На основі матеріалу проаналізованої літератури розробити методику загального ручного масажу в умовах бані.

ТЕМАТИКА ВИПУСКНИХ РОБІТ

1. Особливості проведення прийомів поглажування.
2. Особливості проведення прийомів розтирання.
3. Особливості проведення прийомів розминання.
4. Особливості проведення прийомів вібрування.
5. Шляхи відновлення працездатності масажиста та гігієнічні умови праці масажиста.
6. Сучасні види масажу.
7. Змащувальні засоби для масажу, їх позитив і негатив.
8. Обладнання масажного кабінету.
9. Сучасні напрямки розвитку класичного масажу в умовах приватних реабілітаційних кабінетів.
10. Поняття про сегментарно-рефлекторний масаж.
11. Рефлекторні зміни у шкірі, сполучній тканині, м'язах та методи їх виявлення.
12. Рефлекторні зміни у окісті, кістковій системі та методи їх виявлення.
13. Зони Захар'їна–Геда при захворюваннях різних внутрішніх органів.
14. Прийоми сегментарно-рефлекторного масажу.
15. Порядок застосування сегментарно-рефлекторного масажу.
16. Методи впливу на тригерні точки.
17. Сполучнотканинний масаж – визначення, техніка виконання та методичні рекомендації.
18. Періостальний масаж – визначення, техніка виконання та методичні рекомендації.
19. Перкусійний масаж – визначення, основні показання, техніка виконання та методичні рекомендації.
20. Поняття про апаратний масаж.
21. Вібраційний масаж як різновид апаратного масажу – визначення, види апаратів, показання та протипоказання.
22. Гідромасаж як різновид апаратного масажу. Характеристика різних видів гідромасажу.
23. Пневмомасаж як різновид апаратного масажу.
24. Правила та техніка проведення баночного масажу.
25. Види бань. Методика проведення банних процедур.
26. Методика виконання масажу за допомогою віника. Техніка виконання окремих прийомів за допомогою віника.
27. Методика ручного масажу у бані.
28. Методика самомасажу в умовах бані.
29. Форми та види спортивного масажу.
23. Тренувальний масаж.

24. Попередній масаж. *
25. Методика виконання спортивного масажу при передстартовій лихоманці.
26. Методика виконання спортивного масажу при передстартовій апатії.
27. Відновлювального масажу у перервах.
31. Відновлювального масажу під час багатоденних змагань.
33. Особливості спортивного масажу при гострому м'язовому перевантаженні.
34. Особливості спортивного масажу при нервово-м'язовому перевантаженні.
36. Особливості використання спортивного масажу у лазні.
37. Особливості спортивного масажу при захворюваннях та пошкодженнях м'язів.
38. Спортивний масаж під час перетренування.
44. Методичні особливості виконання спортивного масажу хокеїстів.
45. Методичні особливості виконання спортивного масажу пригунів на батуті.
46. Методичні особливості виконання спортивного масажу борців.
47. Методичні особливості виконання спортивного масажу штангістів.
48. Методичні особливості виконання спортивний масажу фігуристів та ковзанярів.
49. Спортивний масаж плавців та ватерполістів.
50. Спортивний масаж легкоатлетів.
51. Спортивний масаж волейболістів та баскетболістів.
52. Спортивний масаж боксерів.
54. Методика дренажного (відсмоктувальний) масажу.
55. Спортивний масаж футболістів.
56. Особливості методики медового масажу.
57. Особливості методики кріомасажу.
58. Лікувальний масаж при: сколіозі, порушеннях постави, плоскостопості, гіпертонії, гіпотонії, остеохондрозі, артрозі, контрактурах, невритах.
59. Мануальна терапія захворювань хребта. Загальні відомості.

**ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРИ, РЕКОМЕНДОВАНОЇ ДЛЯ
ВИВЧЕННЯ КУРСУ “ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ”**

№ п/п.	Література:	Кількість екземп. у бібліот.
1.	2.	
	Основна література	
1	Бирюков А.А. Массаж и самомассаж. – РнД: Феникс, 1999. – 576 с.	7
2	Васичкин В.И. Справочник по массажу. – Л.: Медицина, 1991.	5
3	Волшебные руки: Энциклопедия массажа / Сост. Л.Н. Логинова. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 592 с.	1
4	Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1992. – 428 с.	5
5	Куничев Л.А. Лечебный массаж. – Л.: Медицина, 1985.	3
6	Оздоровительный массаж. / Под ред. С.Н. Дмитриева. – М.: Вече, 2001. - 352с.	1
7	Фокин В. Курс массажа Валерия Фокина. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 528 с.	3
	Допоміжна література	
8	Бирюков А.А. Массаж. – М.: ФиС, 1988.	1
9	Бирюков А.А. Спортивный массаж. – М.: ФиС, 1981.	7
10	Васичкин В.И. Сегментарный массаж. – СПб.: Лань, 1997. – 176 с.	4
11	Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – М., 1966.	1
12	Глезер О., Долихо А. Сегментарный массаж. – М.: Медицина, 1990.	2
13	Дубровский В.И. Массаж. Малая энциклопедия. – М.: Изд. «Retorika-A», 2002. – 464 с.	2
14	Дубровский В.И. Основы сегментарного массажа. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 48 с.	1
15	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 478 с.	2
16	Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. – М.: ФиС, 1957.	1

**Перелік літератури,
рекомендованої для вивчення курсу “Спортивний масаж”**

№ п/п.	Література:	Кількість екземплярів (у бібліотеці)
1.	2.	3.
	Основна література	
1.	Саркизов-Саразіни І.М. Спортивний масаж. - М.: ФіС, 1957.	1
2.	Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - М.: ФіС, 1979.	1
3.	Бирюков А.А. Массаж. - М.: ФіС, 1988.	4
4.	Бирюков А.А. Спортивний масаж. - М.: ФіС, 1981.	5
5.	Васиякин Л. Справочник по массажу. - Л.: Медицина, 1991.	3
6.	Макаров В.А. Спортивний масаж. - М.: ФіС, 1975.	1
7.	Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. - М.: Медицина, 1986.	2
8.	Зотов В.П. Спортивний масаж. - К.: Здоров'я, 1987.	1
9.	Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М.: ФіС, 1988.	2
10.	Бурових А.Н., Зотов В.П. Восстановительный массаж. - К.: Здоров'я, 1981.	1
11.	Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. - М., 1966.	-
12.	Куничев Л.А. Лечебный массаж. - К.: Вища школа, 1983.	3
13.	Стеликов В.К., Васильсва В.Е. Новые данные о влиянии отдельных элементов массажа на дыхание и кровообращение спортсмена./ Теория и практика физкультуры, 1961.	
14.	Глазер Н.О., Далихо В.А. Сегментарный массаж. - М.: ФіС, 1987.	2
15.	Куничев Л.А. Лечебный массаж. - Л.: Медицина, 1985.	1
16.	Петерсон Л, Репстрем П. Травмы в спорте. - М.: ФіС, 1963	3
17.	Федоров В.Л. Вибрационный массаж. - М.: ФіС, 1971.	1
18.	Массаж для новорожденных. Пер. с кит. Срашовой Л.В. - М., 1999.	-

Розробник програми



Олександр Звіряка