

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С. Макаренка

НН інститут фізичної культури

Кафедра терапії та реабілітації



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Ректор СумДПУ імені А.С.  
Макаренка

Юрій ЛЯННОЙ  
(ініціали та прізвище)

(підпис)

» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ПРОГРАМА КУРСІВ  
ЛІКУВАЛЬНИЙ ТА СПОРТИВНИЙ МАСАЖ**

( назва курсів)

галузь знань

22 Охорона здоров'я

(шнфр і назва галузі знань)

Мова навчання

українська

Суми – 2024

Розробник:  
Звіряка Олександр Миколайович, к.фіз.вих, доцент кафедри терапії та реабілітації

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри терапії та реабілітації

Протокол № 1 від «30» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри



к. фіз. вих..., доцент Звіряка О. М.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Метою навчального курсу** є підвищення кваліфікації фахівців медико-біологічного спрямування, інклюзії, корекційної педагогіки, терапії та реабілітації, фізичного виховання та спорту з лікувального та спортивного масажу, а саме: знань, вмінь та навичок з основних умов проведення масажних процедур, 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 професіональної діяльності;
  - практично і технічно правильно виконувати всі види лікувального та спортивного масажу.

**СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ КУРСІВ**  
(75 годин або 2,5 кредити)

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

4	<b>Поглажування. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів поглажування:</b> а) види прийомів поглажування: - основні ( плоскіне та охоплююче); - допоміжні (шипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне, концентричне, глажіння, послідовне, комбіновані види); б) техніка виконання основних та допоміжних прийомів поглажування.	9	4	5	1	4
5	<b>Розтирання. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів розтирання:</b> - фізіологічний вплив прийомів розтирання на організм; - основні прийоми розтирання - техніка виконання прийомів розтирання.	9	4	5	1	4
6	<b>Розминання. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів розминання:</b> - фізіологічний вплив прийомів розминання на організм - основні прийоми розминання; - техніка виконання прийомів розминання.	13	6	7	1	6
7	<b>Вібрування. Фізіологічний вплив та техніка виконання прийомів вібрування. Пасивні рухи.</b> - фізіологічний вплив прийомів вібрування на організм. - основні прийоми вібрування; - техніка виконання прийомів вібрування; - техніка виконання пасивних рухів кінцівками та тулубом. <b>Масаж окремих частин тіла.</b>	7	2	5	1	4
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2</b>						
<b>Техніки та методики лікувального масажу: сегментарно-рефлекторний, апаратний, медовий, кріомасаж</b>						
1	<b>Загальні поняття сегментарно-рефлекторного масажу (СРМ):</b> - поняття про СРМ; - механізми впливу СРМ; - реакції, які аналізуються і коригуються в процесі СРМ. <b>Особливості методики сегментарно-рефлекторного масажу:</b> - описання прийомів СРМ; - порядок застосування СРМ; - показання до СРМ; дозування СРМ.	5	3	2		2
2	<b>Рефлекторні зміни у різних шарах тіла людини, які виникають за</b>	2	3	5	1	4

	<p><b>наявності захворювань внутрішніх органів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зміни у шкірі та методи їх виявлення;</li> <li>- зміни у сполучній тканині та методи їх виявлення;</li> <li>- зміни у м'язах та методи їх виявлення;</li> <li>- зміни у окісті та їх виявлення;</li> <li>- зміни у кістковій системі та їх виявлення;</li> </ul> <p>зони Захар'їна-Геда при захворюваннях різних внутрішніх органів.</p> <p><b>Інші види рефлекторного масажу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сполучнотканинний масаж – визначення, техніка виконання та методичні рекомендації;</li> <li>- періостальний масаж – визначення, техніка виконання та методичні рекомендації;</li> <li>- перкусійний масаж – визначення, основні показання, техніка виконання та методичні рекомендації.</li> </ul>					
<b>3</b>	<p><b>Основи апаратного масажу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поняття про апаратний масаж;</li> <li>- вібраційний масаж як різновид апаратного масажу – визначення, види апаратів, показання та протипоказання;</li> <li>- гідромасаж як різновид апаратного масажу; характеристика різних видів гідромасажу;</li> <li>- пневмомасаж як різновид апаратного масажу;</li> <li>- недоліки апаратного масажу.</li> </ul> <p><b>Баночний масаж як різновид апаратного масажу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основні показання до проведення баночного масажу;</li> <li>- підготовка масуємого до баночного масажу;</li> <li>- правила та техніка проведення баночного масажу;</li> </ul> <p>основні методичні рекомендації до проведення процедури баночного масажу; дозування даного виду масажу.</p> <p><b>Основи медового та кріо-масажу.</b></p>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3</b>						
<b>Спортивний масаж</b>						
<b>1</b>	<p><b>Форми, види та методика спортивного масажу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техніка виконання прийомів спортивного масажу;</li> <li>-методика спортивного масажу різних ділянок тіла;</li> <li>- протипоказання до виконання масажу;</li> <li>- методики тренувального масажу у різних видах спорту;</li> <li>- види попереднього масажу та їх методики;</li> <li>- методики відновлювального масажу у різних видах спорту;</li> <li>- спортивний масаж під час травм та захворювань опорно-рухового апарату.</li> </ul>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
	<b>Всього годин</b>	<b>75</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>

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

**Основна:**

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. 448 с.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.
4. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с.
5. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій / укладачі: О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. Суми: Сумський державний університет, 2021. 152 с.
6. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

**Додаткова:**

1. Горошко В.І. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 60 с. 3.
2. Горошко В.І. Масаж загальний і спортивний: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава: ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 150 с.
3. The Complete Guide to Massage. A step by step guide to achieving the health and relaxation benefits of massage / edited by Mary Biancalana. Avon, Massachusetts: Adams Media, 2004. 310 p.
4. Dixon M.W. Myofascial massage. Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins, 2007. 235 p.

**Інформаційні джерела:**

1. Cronkleton E. What Type of Massage Should You Get?. Healthline. URL: <https://www.healthline.com/health/types-of-massage>
2. Massage Therapy Styles and Health Benefits. WebMD. URL: <https://www.webmd.com/balance/guide/massage-therapy-styles-and-health-benefits>
3. Massage Magazine: The #1 Source For Massage Therapy Professionals. MASSAGE Magazine. URL: <https://www.massagemag.com/>
4. What Are The Best Massage Techniques? Physio Works!. Physio Works!. URL: <https://physioworks.com.au/faq/what-are-the-best-massage-techniques/>
5. Vivid Photo Visual. Basic Swedish Back Massage Techniques Relaxing Step by Step Guide, 2015. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=kqBMBw6tHI4>.
6. HM Massage. Most Effective Massage Techniques Step by Step Sequence, 2018. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=v0fY2tIDlgU>.