

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту і фізичної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

31 08 2022 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЛІКУВАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ МАСАЖ

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Розробник

Іваненко І.М.

Завідувач кафедри розробника та

кафедри спеціальності

Гетманцев С.В.

Гарант освітньої програми

Яблонська Т.М.

Декан факультету

Тупеев Ю.В.

Начальник НМВ

Шкірчак С.І.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни
Найменування дисципліни	Лікувально-реабілітаційний масаж
Галузь знань	22 – «Охорона здоров'я»
Спеціальність	227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Спеціалізація (якщо є)	
Освітня програма	«Фізична терапія, ерготерапія»
Рівень вищої освіти	Бакалавр
Статус дисципліни	Нормативна
Курс навчання	II курс
Навчальний рік	2022 - 2023
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма
	3 семестр
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	2 кредити / 60 годин
Структура курсу: – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма півгрупові заняття – 30 годин, самостійна робота – 30 годин
Відсоток аудиторного навантаження	50%
Мова викладання	Українська
Форма проміжного контролю (якщо є)	-
Форма підсумкового контролю	Іспит

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни — вивчення основ класичного та лікувально-реабілітаційного масажу, здобути знання, набути вмінь і практичних навичок з основних і додаткових способів масажу.

Завдання вивчення дисципліни:

- сформувати теоретичні основи масажу;
- визначити фізіологічні механізми дії прийомів масажу на організм людини;
- правильно проводити основні та допоміжні прийоми масажу;
- оцінити вплив масажу на організм людини.

Основними освітніми завданнями курсу «лікувально-реабілітаційний масаж» є:

1. Дати глибоку теоретичну та практичну підготовку студентам в галузі вивчення морфо-фізіологічних особливостей організму людини в різних функціональних станах.
2. Сформувати у студентів практичні навички визначення морфо-функціональних особливостей фізичного розвитку людини і перспектив відновлення при тих чи інших захворюваннях.
3. Поглибити загально-теоретичну і методичну підготовку майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен

вміти:

- а) правильно проводити основні та допоміжні прийоми масажу;
- б) оцінити вплив масажу на організм людини.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль ПП.001. Системи масажу та його класифікація

Змістовий модуль ПП.002. Прийоми масажу

Змістовий модуль ПП.003. Масаж окремих частин тіла

4. Структура навчальної дисципліни

Денна форма

	Теми	Практичні (півгрупи)	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Системи масажу та його класифікація			
1	Історія розвитку масажу. Прийоми та техніка класичного масажу.	2	2
2	Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм людини. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на м'язову систему. Масажний прийом погладжування.	2	2
3	Гігієнічні вимоги до масажу. Методика масажу. Показання і протипоказання. Вимоги до приміщення та інвентарю. Вимоги до масажиста. Вимоги до рук масажиста. Етапи розвитку спеціаліста в галузі масажу. Вимоги до людини, яку масажують. Положення масажиста та людини, яку масажують під час масажу. Показання та протипоказання до використання гігієнічного масажу.	2	2
4	Методика і техніка масажу. Поняття і визначення “методика масажу”, “техніка масажу”. Основні правила методики і техніки масажу. Вибір методики масажу. Тривалість масажу. Прийоми масажу: основні, додаткові.	2	2
Змістовий модуль 2. Прийоми масажу			
5	Техніка, фізіологічний вплив і види погладжування. Загальна характеристика прийому погладжування під час масажу. Фізіологічний вплив погладжування на організм людини. Основні види прийому погладжування. Додаткові види прийому погладжування. Методичні рекомендації до виконання прийому погладжування.	2	2
6	Техніка, фізіологічний вплив і види розминання. Загальна характеристика прийому розминання під час масажу. Фізіологічний вплив розминання на організм людини. Основні види прийому розминання. Додаткові види прийому розминання. Методичні рекомендації до виконання прийому розминання.	2	2
7	Техніка, фізіологічний вплив і види розтирання. Загальна характеристика прийому розтирання під час масажу. Фізіологічний вплив розтирання на організм людини. Основні види прийому розтирання. Додаткові види прийому розтирання. Методичні рекомендації до виконання прийому розтирання.	2	2
8	Техніка, фізіологічний вплив і види вібрації. Загальна характеристика прийому вібрації під час масажу. Фізіологічний вплив вібрації на організм людини. Основні види прийому вібрації. Додаткові види прийому вібрації. Методичні рекомендації до виконання прийому вібрації	2	2
9	Масаж у поєднанні з рухами. Загальна характеристика рухів.	2	2

	Фізіологічний вплив рухів на організм людини. Основні види рухів. Активні рухи. Рухи з опором. Пасивні рухи. Прийоми пасивних рухів. Методичні рекомендації до виконання рухів.		
Змістовий модуль 3. Масаж окремих частин тіла			
10	Масаж голови, обличчя, шиї Анатомо-фізіологічні особливості голови, обличчя, шиї. Положення масажиста та людини, яку масажують. Масаж волосяної частини голови: масаж поверх волосся, показання, методичні вказівки; масаж волосяної частини голови з оголенням шкіри, показання, методичні вказівки. Масаж обличчя: лобної зони, зони очей, щічної зони, зони носу, зони роту та підборіддя. Показання та методичні вказівки. Масаж вушних раковин, показання і методичні рекомендації. Масаж шиї, показання і методичні рекомендації.	2	2
11	Масаж верхніх кінцівок Анатомо-фізіологічні особливості верхніх кінцівок. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж кисті, передпліччя, ліктьового суглобу, плеча, плечового суглобу. Показання, методичні рекомендації	2	2
12	Масаж нижніх кінцівок Анатомо-фізіологічні особливості нижніх кінцівок. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж ступні, гомілково-стопного суглобу, голені, колінного суглобу, стегна, сідничних м'язів, кульшового суглобу. Показання, методичні рекомендації.	2	2
13	Масаж спини, поперекової зони і тазу Анатомо-фізіологічні особливості. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу. Показання, методичні рекомендації.	2	2
14	Масаж грудей, черева Масаж грудей. Анатомо-фізіологічні особливості. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж зовнішніх міжреберних м'язів, діафрагми, міжреберних нервів, молочних залоз. Больові точки. Показання, методичні рекомендації. Масаж черева. Анатомо-фізіологічні особливості. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж передньої черевної стінки, вибіркового масажу прямих м'язів черева, масаж сонячного сплетіння. Показання, методичні рекомендації.	2	2
15	Загальний масаж Послідовність масажу, методика. Техніка масажу, вибір прийомів. Методичні рекомендації.	2	2
	Всього за курсом	30	30

5. Методи контролю

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного змістового модулю) та підсумковий (Іспит).

6. Засоби діагности успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- а) *контроль засвоєння теоретичних знань* (блок 1):
 - опитування на практичних заняттях ($2 \times 15 = 30$ балів);
 - модульна тестова контрольна робота ($1 \times 10 = 10$ балів);

- текстові контрольні питання (1x15=15 балів);
 - б) контроль рівня вмінь та навичок студентів на практичних заняттях (блок 2):
 - оцінка якості виконання практичного завдання (2x15=30 балів);
 - г) контроль самостійної роботи студентів
 - тестова контрольна робота (1x15=15 балів).
- За семестр студент може отримати максимально **100 балів**.

7. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

8. Забезпечення освітнього процесу

масажний кабінет обладнаний масажною кушеткою, валиками, маслом для масажу, одноразовими рушниками

Студентам пропонується:

- а) електронні варіанти:
 - навчальний посібник «Масаж»;
 - текстів лекцій;
- б) тести до кожного модуля дисципліни;
- д) навчальні таблиці, наочності,
- е) навчально-методична література.

Екзаменаційні питання:

1. Назвіть прийоми, види, форми та засоби масажу. Коротко опишіть їх.
2. Перелічіть загальні правила виконання прийомів масажу. Визначте середнє фізіологічне положення пацієнта під час масажу.
3. Дайте перелік основних відмінностей класичного масажу від інших шкіл масажу
4. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на шкіру.
5. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу серцево-судинну і лімфатичну системи.
6. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на суглобно-зв'язковий апарат.
7. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на м'язову систему.
8. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на нервову систему.
9. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на ендокринну систему.
10. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на дихальну систему.
11. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на травну систему.
12. Назвіть основні вимоги до обладнання, що використовується у ході масажу.

13. Назвіть основні вимоги до масажиста і до масажованого.
14. Назвіть показання і протипоказання до масажу.
15. Назвіть основні методи дослідження покривних то опорних тканин перед проведенням масажу та опишіть ознаки патологічних змін в шкірі, підшкірній клітковині, м'язах та надкiсницi.
16. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому погладжування.
17. опишіть методичні особливості виконання прийому погладжування.
18. Назвіть ділянки тіла та прийоми погладжування, що виконуються на них (голова, обличчя, шия та трапецієвидний м'яз, спина, грудна клітка, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи, суглоби та сухожилки).
19. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому вижимання.
20. опишіть методичні особливості виконання прийому вижимання.
21. Назвіть ділянки тіла та прийоми вижимання, що виконуються на них (спина, грудна клітка, шия та трапецієвидний м'яз, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи).
22. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розминання.
23. опишіть методичні особливості виконання прийому розминання.
24. Назвіть ділянки тіла, м'язи та прийоми розминання, що виконуються на них (спина, кут лопатки, грудні м'язи, шия та трапецієвидний м'яз, шия та трапецієвидний м'яз, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи).
25. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розтирання.
26. опишіть методичні особливості виконання прийому розтирання.
27. Назвіть ділянки тіла та прийоми розтирання, що виконуються на них (суглоби: колінний, тазостегновий, гомілковостопний, променезап'ясний, плечовий, ліктьовий; міжфалангові суглоби, поперекові міжкостисті відростки хребців, сухожилки; спина, стопа, фасція трапецієвидного м'яза, ділянка таза, клубова кістка, підребер'я, міжреберні м'язи, шия, верхні кінцівки, нижні кінцівки).
28. Обґрунтуйте фізіологічну дію ударних прийомів.
29. опишіть види ударних прийомів та методичні особливості виконання.
30. Обґрунтуйте фізіологічну дію струшуючих прийомів.
31. опишіть види струшуючих прийомів та методичні особливості виконання.
32. Назвіть види рухів та методичні особливості виконання.
33. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки.
34. Масаж нижньої кінцівки.
35. Масаж верхньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.
36. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів.
37. Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.
38. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця». Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини.
39. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу.
40. Види самомасажу: гігієнічний, при заняттях фізичною культурою та спортом, виробничий (попередній та відновлювальний), в процесі загартовування.

9. Рекомендована література

Основна

1. Лікувально-реабілітаційний масаж: навч. посіб. / Д. В. Вакуленко [та ін.]. - Київ : ВСВ Медицина, 2020. – 568
2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. - Київ : Олімп. літ., 2019. – 207 с.

3. Клапчук В. В. Функціональна діагностика при фізичній реабілітації та оцінці її ефективності: Навчальний посібник / В. В. Клапчук, А. В. Єрмолаєва. – Запоріжжя : Національний університет «Запорізька політехніка», 2022.- 75 с.
4. Васічкін В.І. Профілактика спортивного травматизму за допомогою відновного масажу. Київ, 1976.
5. Дубровський В.І. Застосування масажу при травмах та захворюваннях у спортсменів.Л., 1991.
6. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2018.124 с.
7. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Лікувальний масаж : навчальний посібник. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2005. 448 с.
8. Дарійчук С. В. Основи масажу та самомасажу : навч. метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018.184 с.
9. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : ВСВ Медицина, 2010. 352 с.
10. Підкопай Д. О. Класичний масаж : підручник. Харків : Коллегіум, 2019. 452
11. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 304 с.