



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра здоров'я людини і фізичної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної,
методичної та виховної роботи
..... О.А. Лагоднюк

“ .. ” 2019 р.

08-02-12



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Лікувальний масаж і самомасаж

THERAPEUTIC MASSAGE AND SELF MASSAGE

спеціальність
specialty

227 Фізична терапія, ерготерапія
227 Physical therapy, ergotherapy

галузь знань
branch of knowledge

22 Охорона здоров'я
22 Health care

Рівне – 2019



Робоча програма «Лікувальний масаж і самомасаж» для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія. Рівне: НУВГП, 2019. – 12 с.

Розробник: Павлюк Тарас Тимофійович – асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.

Протокол від « 17 » січня 2019 року № 6.

Завідувач кафедри: _____

(підпис)

Н. Є. Нестерчук

(ініціали та прізвище)

Схвалено науково-методичною комісією за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Протокол від «25 » січня 2019 року № 9

Голова науково-методичної комісії _____

І. М. Григус
(підпис) (ініціали та прізвище)

© _____, 2019 рік

© _____, 2019 рік



ВСТУП

Програма обов'язкової (нормативної) навчальної дисципліни «Лікувальний масаж і самомасаж» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння головних принципів використання різних технік масажу, підбір і складання індивідуальної масажної програми для пацієнта, враховуючи стан і діагноз.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Лікувальний масаж і самомасаж» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини, основи медичних знань, загальна патологія, основи фізичної реабілітації. Цілеспрямованої роботи над вивченням спеціальної літератури, активної роботи на лекціях, лабораторних заняттях, самостійної роботи та виконання поставлених задач.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

Анотація

Вивчення дисципліни «Лікувальний масаж і самомасаж» орієнтує студентів на особливості проведення сеансу масажу, складання масажної програм при різних захворюваннях, знання про хворобу й травми, вивчення різноманітних технік. Призначення даної дисципліни також навчити майбутніх фахівців розвивати у собі спостережливість, дослідницькі інтереси, здатність вивчати загальний стан пацієнта, бачити найменші зміни в його стані і тим самим забезпечувати гнучку тактику застосування масажних технік на етапах відновлювального лікування.

Ключові слова: масаж, програми, прийоми масажу, техніки, види масажу.

Abstract

The study of the discipline "Therapeutic massage and self-massage" guides students on the particularities of conducting a massage session, compiling massage programs for various diseases, knowledge of illness and injury, studying various techniques. Appointment of this discipline will also teach future professionals to develop observation, research interests, the ability to study the general condition of the patient, see the slightest changes in his condition, and thus provide a flexible tactics of the use of massage techniques at the stages of regenerative treatment.

Key words: massage, programs, massage techniques, techniques, types of massage.



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>22 Охорона здоров'я</u> Спеціальність <u>227 Фізична терапія, ерготерапія</u>	Нормативна (ПП)	
Модулів – 3	Рівень вищої освіти: <u>магістерський</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин Денна: 2 семестр – 120 год. Заочна: 2 семестр – 120 год.		2-й	2-й
		Лекції	
	2 сем – 12 год.	2 сем – 2 год.	
	Лабораторні		
	2 сем – 32 год.	2 сем – 12 год.	
	Самостійна робота		
	2 сем – 76 год.	2 сем – 106 год.	
Індивідуальні завдання:			
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40 %

для заочної форми навчання – 12 %



2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни – формування не тільки теоретичних знань, але й оволодіння практичними методиками і технікою масажу в умовах лікувального процесу та у процесі відновлення осіб, що займаються фізичною культурою і спортом; навчити майбутніх спеціалістів розвивати у собі спостережливість, дослідницькі інтереси, здатність визначати загальний стан хворого, бачити найменші зміни в його стані і тим самим забезпечувати гнучку тактику застосування масажу на етапах відновлювального лікування.

Завдання вивчення дисципліни полягає у розширенні світогляду студентів, набутті навичок роботи з пацієнтами, які мають захворювання та порушення процесів відновлення, пов'язаних із значними фізичними навантаженнями; засвоєння особливостей впливу на організм різних видів масажу; засвоєння основних елементів різних видів масажу.

Методичні: дати теоретичні знання про основні методи лікувального масажу і самомасажу. Визначить основні та додаткові прийоми масажу у системі оздоровчих заходів; засвоїти методику проведення лікувального масажу і самомасажу.

Пізнавальні: сформувані сучасні науково обґрунтовані підходи до застосування лікувального масажу. Про показання та протипоказання до застосування лікувального масажу; дати змогу майбутнім фахівцям опанувати практичними методиками і техніками масажу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- основи анатомії, фізіологічне обґрунтування масажу;
- основи гігієни, основні вимоги до проведення лікувально-відновного масажу;
- про загальні питання патології;
- про загальні закономірності виникнення, розвитку і кінця хвороби;
- основні клінічні прояви захворювань;
- основи методики застосування масажу при різноманітних захворюваннях у спортсменів;
- принципи лікування захворювань;
- застосування масажу в комплексі з іншими засобами фізичної реабілітації;
- можливий несприятливий вплив на організм несвоєчасно, технічно неправильно проведеного масажу чи його ігнорування;

вміти:



- визначити фізичний стан пацієнта, оцінити його фізичний розвиток, м'язову систему;
- оволодіти навичками проведення програм фізичної реабілітації;
- засвоїти методику проведення масажних процедур;
- дати оцінку реакції організму на проведення масажу;
- використовувати різні види, прийоми масажу відповідно до стану пацієнта, локалізації травми, періоду навчально-тренувального процесу.





3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Основи проведення масажу. Прийоми масажу

Тема 1. Основи проведення масажу. Історія розвитку масажу. Види масажу. Форми масажу. Методи масажу. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Вплив масажу на організм. Лікарські засоби, що застосовують для масажу. **Прийоми погладжування.** Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів погладжування. **Прийоми розтирання.** Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів розтирання.

Тема 2. Прийоми розминання. Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів розминання. **Прийоми вібрації.** Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів розминання.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Масаж окремих частин тіла.

Тема 3. Техніка масажу спини та «комірцевої» ділянки. Методика виконання масажу спини, особливості та техніка. Методика виконання масажу «комірцевої» ділянки, особливості та техніка. **Техніка масажу верхніх та нижніх кінцівок, передньої поверхні грудної клітки та живота.** Методика виконання масажу передньої поверхні грудної клітки, особливості та техніка. Методика виконання масажу живота, особливості та техніка. Методика виконання масажу верхньої кінцівки, особливості та техніка. Методика виконання масажу нижньої кінцівки, особливості та техніка. **Техніка масажу голови** Методика виконання масажу волосистої частини голови, особливості та техніка. Методика виконання масажу лица, особливості та техніка.

Тема 4. Техніка загального масажу та самомасажу.

Методика виконання загального масажу особливості та техніка. Методика виконання масажу самомасажу, особливості та техніка.

Модуль 3

Змістовий модуль 3. Лікувальний масаж

Тема 5. Лікувальний масаж. Масаж при захворюваннях дихальної, серцево-судинної і травної систем. Масаж у лікуванні нервової системи, захворювань і травм опірно-рухового апарату.

Тема 6. Лікувальний масаж у педіатрії та геріатрії. Особливості проведення, техніка. Масаж при захворюваннях дихальної, серцево-судинної і травної систем. Масаж у лікуванні нервової системи, захворювань і травм опірно-рухового апарату.



4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Основи проведення масажу. Прийоми масажу												
Тема 1. Основи проведення масажу. Прийоми масажу. Прийоми погладжування. Прийоми розтирання.	18	2		4		12	20	1		2		17
Тема 2. Прийоми розминання. Прийоми вібрації.	20	2		6		12	20			2		18
Разом за змістовний модуль 1	38	4		10		24	40	1		4		35
Змістовий модуль 2. Масаж окремих частин тіла												
Тема 3 . Техніка масажу спини та «комірцевої» ділянки.	22	2		6		14				2		18
Тема 4. Техніка загального масажу та самомасажу.	22	2		6		14				2		18
Разом за змістовим модулем 2	44	4		12		28				4		36
Змістовий модуль 3. Лікувальний масаж												
Тема 5. Лікувальний масаж.	22	2		6		14		1		2		18
Тема 6. Лікувальний масаж у педіатрії та геріатрії.	16	2		4		10				2		17
Разом за змістовим модулем 3	38	4		10		24		1		4		35
Разом	120	12		32		76	120	2		12		106

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1			
1.	Тема 1. Основи проведення масажу. Прийоми погладжування. Прийоми розтирання.	4	2
2.	Тема 2. Прийоми розминання. Прийоми вібрації.	6	2
Змістовий модуль 2			
3.	Тема 3. Техніка масажу спини та «комірцевої» ділянки. Техніка масажу верхніх та нижніх	6	2



	кінцівок, передньої поверхні грудної клітки та живота. Техніка масажу голови.		
4.	Тема 4. Техніка загального масажу та самомасажу.	6	2
Змістовий модуль 3			
5.	Тема 5. Масаж у лікуванні нервової системи, захворювань і травм опорно-рухового апарату. Масаж у лікуванні дихальної, серцево-судинної і травної систем.	6	2
6	Тема 6. Лікувальний масаж у педіатрії та геріатрії.	4	2
	Разом:	32	12

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Прийоми погладження.	4	5
2.	Прийоми розтирання.	4	5
3.	Прийоми розминання.	4	5
4.	Прийоми вібрації.	4	5
5.	Техніка масажу спини	4	7
6.	Техніка масажу «комірцевої» ділянки.	4	7
7.	Техніка масажу верхніх кінцівок	3	4
8.	Техніка масажу нижніх кінцівок.	3	6
9.	Техніка масажу передньої поверхні грудної клітки.	4	5
10.	Техніка масажу живота.	4	5
11.	Техніка масажу волосистої частини голови.	3	5
12.	Техніка масажу лиця.	4	5
13.	Техніка загального масажу.	4	7
14.	Техніка самомасажу	2	4
15.	Масаж у лікуванні захворювань і травм опорно-рухового апарату.	4	5
16.	Лікувальний масаж у педіатрії.	4	5
17.	Лікувальний масаж у геріатрії.	4	5
18.	Масаж при захворюваннях органів дихання.	3	4
19.	Масаж при захворюваннях органів травлення.	3	4
20.	Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.	3	4
21.	Масаж при порушенні обміну речовин.	3	4
Разом		76	106

Підсумком самостійної роботи над вивченням дисципліни є: складання студентом програми лікувального масажу при різних захворюваннях; підбір технік



відповідно до стану хворого.

7. Методи навчання

1. Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні (ілюстрація, демонстрація) .
3. Лабораторні: обстеження, фізичні вправи, лабораторні роботи, реферати, курсові роботи.

Основними формами вивчення курсу є лекції, лабораторні заняття, індивідуальні та групові консультації під керівництвом викладача, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції, а також самостійну роботу, що забезпечує закріплення теоретичних знань, сприяє набуттю практичних навичок і розвитку самостійного мислення.

8. Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.
2. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Змістові модулі 1		Змістові модулі 2		Змістові модулі 3		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	
14	16	18	18	18	16	100



Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій;
2. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (НКНМЗД);
3. Наочні посібники та відеофільми;
4. Матеріальні засоби навчання техніко-тактичних дій, комп'ютерне забезпечення.

11. Рекомендована література

Базова

1. Майструк М.І. Техніка загального масажу і самомасажу: методичні вказівки для студентів напряму підготовки «Здоров'я людини».- Хмельницький: ХНУ, 2012.- 62с.
2. Вакуленко Л.О. та інш. Лікувальний масаж.- Тернопіль: Укрмедкнига, 2016 – 448 с.
3. Белая Н.А. Массаж лечебный, оздоровительный: практическое пособие,-М., 1997.
4. Бирюков А.А. Спортивный массаж.- М.: Академия, 2006.
5. Бирюков А.А. Секреты массажа.- М.: Молодая гвардия,1991.
6. Васичкин В.И. Справочник по массажу.- Л.; Медицина.1992.
7. Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж.- Минск,1995.
8. Васичкин.В.И. Большой справочник по массажу.- СПб.: Невская книга,2001.
9. Гайда С.П. Анатомія і фізіологія людини. К., 2000, 192с.
10. Дубровский В.И. Лечебный массаж.- Гуманит.изд.ВЛАДОС.2003.

11. Зыкина О.В. Простые приемы оздоровительного массажа.-М.:Изд-во Эксимо,2005.
12. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник для студентів педагогічних закладів освіти. К., Арістей, 2006, 592с.
13. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині.- Київ, Медицина, 2006.

Допоміжна

14. Воробьева Е.А., Губарь А.В., Сафьянникова Е.В., Анатомия и физиология , М., 2000, 252с.
15. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Практический массаж.-М.: Мартин,2001.
16. Єфіменко П.Б. Техніка та методика масажу.-Х.: ОВС,2001.
17. Епифанов В.В. Лечебный массаж: учеб.пособие.-М.,1997.

12. Інформаційні ресурси

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж : навч. посібник / Л. О. Вакуленко, Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 448 с. Режим електронного доступу: intranet.tdmu.edu.ua/data/books/lik_masazh.pdf.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : навч. посібник / П. Б. Єфіменко – Харків : ОВС, 2007. – 216 с. Режим електронного доступу: ovc.kharkov.ua/efimenko.pdf