

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

08-02-97М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Теорія та методика тайського традиційного масажу»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-методичною
радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 6 вересня 2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія та методика тайського традиційного масажу» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форми навчання. [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є. – Рівне : НУВГП, 2022. – 13 с.

Укладач: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Гарант ОПП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Н. Є. Нестерчук, 2022

© НУВГП, 2022

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторна робота № 1. Історія тайського традиційного масажу	6
Лабораторна робота № 2. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу	6
Лабораторна робота № 3. Підготовка місця проведення та пацієнта до тайського традиційного масажу	7
Лабораторна робота № 4. Стили тайського масажу: північна школи	8
Лабораторна робота № 5. Стили тайського масажу: південна школи	9
Лабораторна робота № 6. Послідовність виконання тайського традиційного масажу	9
Лабораторна робота № 7. Основні прийоми тайського традиційного масажу	10
Лабораторна робота № 8. Основні техніки тайського традиційного масажу	10
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	12
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	13

ВСТУП

Методичні вказівки навчальної дисципліни «Теорія та методика тайського традиційного масажу» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Тайський масаж має унікальну, ні з чим не порівнянну і неповторну техніку виконання, яка дає набагато більш сильний оздоровчий ефект, ніж звичайний європейський масаж. Жінки Китаю і Японії до літнього віку зберігають молодий і привабливий зовнішній вигляд завдяки в основному тайському масажу.

.**Мета навчальної дисципліни:** ознайомити студентів з теорією та методикою тайського традиційного масажу.

Завдання навчальної дисципліни:

1. **Методичні:** проаналізувати методику виконання тайського традиційного масажу, стилі, послідовність, основні прийоми та техніки.

2. **Пізнавальні:** сформувані науково-обґрунтовані сучасні підходи до застосування тайського традиційного масажу: у загальній системі оздоровлення.

3. **Практичні:** навчити студентів застосувати основні та додаткові прийоми тайського традиційного масажу. Ознайомити з різними стилями його виконання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни

Студенти повинні знати:

- короткі історичні відомості про тайський традиційний масаж; школи масажу та їх основні відмінності; обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; засоби догляду за руками масажиста; діагностичні ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; основні принципи масажу;

- показання і протипоказання до проведення масажу; фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому; загальні методичні вказівки до проведення масажу; способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно захворюванню;

- прийоми та техніки проведення тайського традиційного масажу;

- методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення тайського традиційного масажу.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні поняття, які стосуються специфіки виконання масажу.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Історія тайського традиційного масажу	2
2	Тема 2. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу	4
3	Тема 2. Підготовка місця проведення та пацієнта до тайського традиційного масажу	4
4	Тема 3. Стилї тайського масажу: північна школи	4
5	Тема 4. Стилї тайського масажу: південна школи	4
6	Тема 5 Послідовність виконання тайського традиційного масажу	6
7	Тема 6 Основні прийоми тайського традиційного масажу	12
8	Тема 7. Основні техніки тайського традиційного масажу	12
Разом за змістовим модулем		48

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота №1

Історія тайського традиційного масажу

Мета: опанувати необхідними знаннями щодо розвитку масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з історією розвитку масажу.

Короткий огляд теми

З найдавніших часів масаж був частиною лікарського мистецтва. У Китаї його використовували для лікування ревматичних болів, вивихів, зняття втоми. Роблячи масаж, китайці розтирали руками все тіло, здавлюючи ніжно м'язи і виробляючи особливі посмикування в зчленуваннях.

У Стародавній Індії вперше з'єднали парові лазні з масажем. При масажі в лазні на розжарені залізні плити лили воду, яка, випаровуючись, проникала в шкіру. Коли тіло людини достатньо зволожувалося, його розтягували на підлозі, і двоє слуг, по одному з кожного боку, з різною силою стискали розслаблені м'язи кінцівок, а потім масажували живіт і груди. Після цього людину перевертали і робили масаж на задній поверхні тіла.

Як в Індії, так і в Китаї масаж виконувався священиками. Крім того, в цих країнах були створені школи, в яких навчали прийомам масажу. Робили примітивний масаж і в країнах Америки і Африки. Тубільці при багатьох хворобах застосовували найпростіші масажні прийоми. Відомий був масаж і в Давньому Єгипті, Абіссинії, Лівії, Нубії. У Єгипті масаж поєднували з впливом лазні. Розпарену людину розтирали, розтягували, м'яли, давили на всілякі лади. Масажували всі суглоби. Спочатку масажували людину спереду, а потім ззаду і з боків. Окремо масажували руки: їх згинали, розтягували різні суглоби всієї руки, потім кожного пальця окремо, потім переходили на передпліччя, плече, груди, спину, згинаючи їх у різні сторони.

Питання модульного контролю:

1. Які чинники сприяли розвитку масажу у країнах Стародавнього Світу?
2. Чим характерні грецький та римський періоди розвитку масажу?
3. Які причини призвели до занепаду масажу у період середньовіччя?
4. Які особливості розвитку масажу у період відродження в Європі?
5. За якими напрямками розвивався масаж в країнах Європи у кінці XIX – початку XX століття?

Лабораторна робота № 2

Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу

Мета: опанувати необхідні знання про анатомічні та фізіологічні основи масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з поняттям про фізіологічний вплив масажу.

Короткий огляд теми

В основі механізму впливу масажу на організм лежить складний процес, зумовлений нервово-рефлекторним, гуморальним та механічним впливом. Всі вони між собою взаємопов'язані, так що відокремити практично один від одного неможливо. Пусковим моментом впливу масажу на організм є механічне подразнення, що наноситься тканинам спеціальними прийомами. Різноманітність використовуваних прийомів дає можливість здійснювати вплив від дуже слабкого до надзвичайно інтенсивного. Прийоми масажу, діючи на тканини, викликають збудження механорецепторів, що призначені для перетворення енергії механічного подразнення в специфічну активність нервової системи – сигнали, які несуть інформацію до нервових центрів. Механорецептори розміщені по всьому тілі. До них належать рецептори шкіри та м'язів, що подразнюються дотиком, натискуванням, вібрацією; рецептори внутрішніх органів (інтерорецептори), які збуджуються при зміні тиску на органи і стінки судин.

Питання модульного контролю:

1. Який механізм механічного впливу масажних прийомів на організм людини?
2. В чому полягає гуморальний механізм впливу масажу на організм?
3. Який нервово-рефлекторний механізм впливу масажу на організм?
4. Яка фізіологічна дія масажу на шкіру?
5. Поясніть фізіологічну дія масажу на м'язи та суглобо-зв'язковий апарат.
6. Яка фізіологічна дія масажу на серцево-судинну систему?
7. Як впливає масаж на лімфатичну систему?
8. Який вплив здійснює масаж на функцію дихання?
9. Який фізіологічний вплив масажу на обмінні процеси?
10. Розкрийте механізм впливу масажу на нервову систему.

Лабораторна робота № 3**Підготовка місця проведення та пацієнта до тайського масажу**

Мета: опанувати необхідні навички організації проведення масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з різними гігієнічними вимогами проведення масажу.

Короткий огляд теми.

Масаж можуть практикувати дипломовані фахівці у галузі медицини, фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: лікарі, фельдшери, медичні сестри, бакалаври, спеціалісти, магістри, методисти з лікувальної фізкультури.

Також, підготовка масажистів здійснюється через систему курсів спеціалізації, вдосконалення їх фаху – через курси вдосконалення з видів

масажу. Для досягнення майстерності в цій професії необхідна постійна робота над підвищенням теоретичної підготовки та рівня масажної техніки.

Враховуючи, що масажист працює з людьми, і безпосередньо впливає на їх фізичний та психологічний стан, він повинен відповідати високому професійному рівню та дотримуватись цілого ряду вимог.

Питання модульного контролю:

1. В яких закладах здійснюється підготовка фахівців з масажу?
2. Назвіть, яким загальним вимогам має відповідати масажист?
3. Вкажіть, яких посадових обов'язків повинен дотримуватись масажист?
4. Які має права та яку відповідальність несе масажист?
5. У чому полягає дотримання режиму праці фахівця з масажу?
6. Яких гігієнічних вимог дотримуються у кабінеті масажу?
7. Чим повинен бути оснащений масажний кабінет?
8. Які гігієнічні вимоги висуваються до пацієнта?
9. Яких порад дотримується масажист при плануванні робочого дня?
10. Яких показів та протипоказів дотримуються при призначенні масажу?
11. Які особливості обстеження пацієнта при підготовці до масажу?

Лабораторна робота № 4

Стилі тайського масажу: північна школи

Мета: опанувати необхідні знання щодо північної школи масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливістю північної школи масажу.

Короткий огляд теми

Північний масаж, в порівнянні з південним, можна назвати більш м'яким, хоча за абсолютними мірками і той, і інший є техніками інтенсивного впливу. У цьому стилі значно більше розтяжок, скруток і роботи з ногами. Багато елементів нагадують асани з йоги, а саму техніку іноді називають «йогою для ледачих». Лінії сен також опрацьовуються великими пальцями, але рухи проробляються не одночасно двома руками, а по черзі.

Спочатку північній традиції масажу навчали тільки в госпіталі, який носить ім'я легендарного Джівака Кумарпая. Зараз у північній столиці Таїланду існує кілька шкіл, у тому числі зовсім невеликих. Також навчання можна пройти у приватного викладача.

Незважаючи на велику силу рухів в техніках тайського масажу, майстер робить його чутливо, приводячи клієнта в стан напівсну, а на тілі не залишається жодних слідів, які свідчать про його травматичності.

Питання модульного контролю:

1. Опишіть техніку виконання?
2. Які особливості північної школи?
3. Яка техніка натискання переважає у північній школі масажу?

Лабораторна робота № 5

Стилі тайського масажу: південна школа

Мета: опанувати необхідні знання щодо південної школи масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливістю південної школи масажу.

Короткий огляд теми

Центральним завданням майстрів південної школи є вплив на енергетичні лінії тіла. Меридіани опрацьовуються в кілька етапів. Спочатку м'якими рухами тіло готується до більш сильного впливу, а потім послідовно проходяться всі лінії сен, починаючи зі стоп. Крім опрацювання меридіанів, обробляються м'язи і суглоби.

Масажист працює пальцями і долонями, а на етапі, коли потрібно сильний вплив, використовуються і ступні. Спочатку енергетичні меридіани продавлюються великими пальцями (робота йде одночасно двома руками), а потім проprasовуються долонями. У міру розігрівання тіла інтенсивність рухів масажиста збільшується. Великі м'язи опрацьовуються ногами. Після натискання і сильних пропрацьовуваннях долонями слідує витягування і скручування. Під час сеансу південного масажу робота ведеться в 5 різних положеннях. Послідовно відкриваються для масажу всі частини тіла – спочатку живіт, потім спина, боки. Після цього опрацьовуються голова і шия в положенні сидячи, а закінчується масаж впливом на стопи, при якому клієнт лежить на спині.

Питання модульного контролю:

1. Опишіть техніку виконання?
2. Які особливості південної школи?
3. Яка техніка натискання переважає у південній школі масажу

Лабораторна робота № 6

Послідовність виконання тайського традиційного масажу

Мета: опанувати необхідні знання щодо послідовності виконання тайського традиційного масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з послідовністю виконання тайського традиційного масажу.

Короткий огляд теми

Сеанс тайського масажу за часом займає 1,5-2,5 години. Масаж буде тим комфортніший і корисніший, чим повільніше й інтенсивніше буде проходити сеанс. В ідеалі 2,5 години цілком достатньо для масування всього тіла, до того ж протягом цього часу майстер зберігає зосередженість на масажі. Якщо ж сеанс триває довше, йому важко утримувати свою увагу на процесі масажу. Є,

правда, такі справжні майстри, які здатні з великою уважністю і самовіддачею робити масаж ще довше.

Фахівець, якій проводить масаж, і його пацієнт в якості одягу повинні мати штани і сорочку з коротким рукавом з легкої натуральної тканини. Лежати пацієнт повинен на спеціальному маті.

Послідовність процедури наступна: спочатку кінцівки, потім корпус, а потім знову кінцівки. Рухи при цьому спрямовані від ніг до голови. Починається масаж з самих м'яких прийомів, поступово переходять у більш потужні. Тільки в тому випадку, якщо масажист пропрацює все тіло, процедура принесе позитивний ефект.

Питання модульного контролю:

1. Опишіть послідовність виконання тайського традиційного масажу.
2. Продемонструйте послідовність виконання тайського традиційного масажу.

Лабораторна робота № 7

Основні прийоми тайського традиційного масажу

Мета: опанувати необхідні навички виконання основних прийомів тайського традиційного масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання тайського традиційного масажу.

Короткий огляд теми

Як лікувальна система, традиційний тайський масаж (рис. 1) налічує 2500 років досвіду і практики, заснованих на йозі, буддистських духовних вправах і аюрведичній медицині. У тайському масажі здебільшого задіяні плавні розгойдування, глибокі розтягування і точковий масаж – все разом це сприяє відновленню всіх систем в організмі людини.

Питання модульного контролю:

1. Опишіть послідовність застосування прийомів традиційного тайського масажу.
2. Яких рекомендацій дотримуються при виконанні традиційного тайського масажу?
3. Які показання до призначення традиційного тайського масажу?

Лабораторна робота № 8

Основні техніки тайського традиційного масажу

Мета: опанувати необхідні навички виконання техніки тайського традиційного масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.

2. Ознайомитись з технікою виконання тайського традиційного масажу.

Короткий огляд теми.

Перше, що потрібно вивчити, щоб зрозуміти, як правильно зробити тайський масаж – це методи натискання. Щоб натискання дало очікуваний результат, масажистові необхідно точно розраховувати силу, що прикладається. У систему тайського масажу входять маніпуляції і масаж м'яких тканин.

Масаж м'яких тканин в основному виконується натисканням. Тайська система зцілення відрізняється величезним розмаїттям позицій, причому як пацієнта, так і майстра, що виконує масаж.

Більшість маніпуляцій здійснюється з додатком сили – часто значної, а іноді і легкого натискання. Якщо все виконувати обережно та зі знанням справи, то силова дія виявляється надзвичайно ефективною.

Питання модульного контролю:

1. Назвіть способи натискання.
2. Продемонструйте різні положення майстра під час виконання тайського традиційного масажу.

РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів із навчальної дисципліни оцінюють: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Модульний контроль	Сума
Змістовий модуль №1									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
2	2	10	8	8	10	10	10	40	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	задовільно	
60-63		
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

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В., Прилуцький П. П. Лікувальний масаж. Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
2. Ван Хайтан. Методика здоров'я китайського масажу Гуа-ша. К., 2009. С. 44–48.
3. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. Чернівці : Рута, 2007. 326 с.
4. Лисак Н. М. Гуа-ша. Теорія і практика традиційної китайської медицини : навч. посібник. Чернівці, 2011. 303с
5. <https://djvu.online/file/72OQKaQCEW4dZ>
6. https://www.youtube.com/watch?v=ol5zDfwBzU&ab_channel=Thaisabai
7. <https://elephant-spa.com.ua/uk-ua/blog/chto-takoe-tajskij-massazh-y-kak-on-delaetsya>