

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

08-02-140М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт освітнього
компонента «**Спортивний масаж і самомасаж**»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та
рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт» денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною
радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від
29.08.2024

Рівне – 2024

Методичні вказівки до лабораторних робіт освітнього компонента «**Спортивний масаж і самомасаж**» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Ніколенко О. І., Семенчук О. В., Довніч Є. А. – Рівне : НУВГП, 2024. – 33 с.

Укладачі: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;
Семенчук О. В., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;
Довніч Є. А., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., д.н. фіз.вих., проф, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© О. І. Ніколенко,
О. В. Семенчук,
Є. А. Довніч, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ.	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Ознайомлення з основними техніками спортивного масажу для фізкультурно-спортивної реабілітації.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Масаж спини для відновлення після травм опорно-рухового апарату.	9
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Масаж кінцівок для відновлення після переломів і розтягнень.	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Масаж шиї та плечей після травм і тривалої нерухомості.	11
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Самомасаж для відновлення після травм.	13
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Використання масажу в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації після спортивних травм.	14
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Масаж м'язів після інтенсивних фізичних навантажень.	15
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Психологічні аспекти масажу: релаксація та стрес-менеджмент.	16
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9. Масаж для профілактики контрактур у пацієнтів з	18

обмеженою рухливістю.	
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10. Масаж у комплексному підході до реабілітації після операцій.	19
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11. Оцінка фізіологічного впливу масажу на м'язи під час фізкультурно-спортивної реабілітації.	20
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12. Особливості масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації за наявності хронічних захворюваннях м'язово-скелетної системи.	21
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13. Організація масажних процедур для пацієнтів із різними типами травм.	23
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14. Використання інструментів та апаратів для спортивного масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації.	24
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15. Командна робота у проведенні масажу в умовах реабілітаційного центру.	25
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 16. Огляд клінічних випадків: корекція програм масажу в фізкультурно-спортивній реабілітації.	27
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	29
ЛІТЕРАТУРА	32

ВСТУП

Метою освітнього компонента "Спортивний масаж і самомасаж" є ознайомлення здобувачів вищої освіти із теоретичними та практичними аспектами спортивного масажу та прийомами самомасажу. Курс спрямований на набуття здобувачами вищої освіти необхідних знань, навичок та вмінь для проведення ефективного спортивного масажу як для професійної практики, так і для власного користування.

Завдання освітнього компонента: ознайомлення з основними поняттями та принципами спортивного масажу та його впливу на спортивну підготовку; вивчення анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи для більш ефективного розуміння процесів, що відбуваються під час масажу; вивчення прийомів самомасажу для поліпшення м'язового тону, розслаблення, попередження травм та загального покращення фізичного самопочуття; практичне навчання проведення спортивного масажу на різних ділянках тіла, враховуючи потреби спортсменів різних видів спорту та рівнів підготовки; вивчення показань та протипоказань до проведення спортивного масажу, а також розробка індивідуальних підходів до клієнтів; аналіз ефективності спортивного масажу на підставі наукових досліджень та практичних прикладів; закріплення практичних навичок через взаємодію з реальними клієнтами або партнерами під час практичних занять.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Ознайомлення з основними техніками спортивного масажу для фізкультурно-спортивної реабілітації.	2
2.	Тема 2. Масаж спини для відновлення після травм опорно-рухового апарату.	2
3.	Тема 3. Масаж кінцівок для відновлення після переломів і розтягнень.	2
4.	Тема 4. Масаж шиї та плечей після травм і тривалої нерухомості.	2
5.	Тема 5. Самомасаж для відновлення після травм.	2
6.	Тема 6. Використання масажу в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації після спортивних травм.	2
7.	Тема 7. Масаж м'язів після інтенсивних фізичних навантажень.	2
8.	Тема 8. Психологічні аспекти масажу: релаксація та стрес-менеджмент.	2

9.	Тема 9. Масаж для профілактики контрактур у пацієнтів з обмеженою рухливістю.	2
10	Тема 10. Масаж у комплексному підході до реабілітації після операцій.	2
11	Тема 11. Оцінка фізіологічного впливу масажу на м'язи під час фізкультурно-спортивної реабілітації.	2
12	Тема 12. Особливості масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації за наявності хронічних захворюваннях м'язово-скелетної системи.	2
13	Тема 13. Організація масажних процедур для пацієнтів із різними типами травм.	2
14	Тема 14. Використання інструментів та апаратів для спортивного масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації.	2
15	Тема 15. Командна робота у проведенні масажу в умовах реабілітаційного центру.	2
16	Тема 16. Огляд клінічних випадків: корекція програм масажу в фізкультурно-спортивній реабілітації.	2
	Разом	32

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1

Ознайомлення з основними техніками спортивного масажу для фізкультурно-спортивної реабілітації

Мета: ознайомити студентів з основними техніками спортивного масажу, що використовуються для фізкультурно-спортивної реабілітації, та навчити їх виконувати базові масажні прийоми на практиці.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Вивчити теоретичні основи та техніки спортивного масажу.

Короткий огляд теми:

Спортивний масаж є одним із ключових методів фізкультурно-спортивної реабілітації, що сприяє відновленню після травм, поліпшенню кровообігу, зменшенню м'язової напруги та профілактиці спортивних травм. Вивчення основних технік масажу, таких як погладження, розтирання, розминання та вібрація, дозволяє студентам зрозуміти механізми впливу цих прийомів на різні системи організму і навчитися застосовувати їх для покращення стану пацієнта.

Під час лабораторної роботи студенти детально ознайомляться з методикою проведення спортивного масажу, починаючи з підготовки до масажу і закінчуючи послідовним виконанням прийомів на різних частинах тіла. Особлива увага приділятиметься вибору технік відповідно до специфічних

реабілітаційних завдань та умов, а також вивченню впливу масажу на м'язи, суглоби та інші структури опорно-рухового апарату.

Питання:

1. Які основні техніки спортивного масажу найбільш ефективні для реабілітації після спортивних травм?

2. Який вплив мають різні техніки спортивного масажу на м'язи та суглоби спортсмена?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

Масаж спини для відновлення після травм опорно-рухового апарату

Мета: навчити студентів основним технікам масажу спини для відновлення після травм опорно-рухового апарату та продемонструвати їхнє практичне застосування в реабілітації.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з основними техніками масажу спини, що застосовуються у фізкультурно-спортивній реабілітації після травм опорно-рухового апарату.

Короткий огляд теми:

Масаж спини є важливим компонентом реабілітації після травм опорно-рухового апарату, зокрема після травм хребта, м'язів та зв'язок. Правильно виконаний масаж сприяє покращенню кровообігу, зменшенню м'язової напруги, зняттю болю та стимуляції регенераційних процесів у пошкоджених тканинах. У рамках лабораторної роботи студенти вивчатимуть основні техніки масажу спини, такі як

погладжування, розтирання ,розминання та вібрації, і зможуть практично відпрацювати їх на моделях чи пацієнтах.

Особлива увага приділятиметься вибору відповідної техніки масажу залежно від типу травми, ступеня її складності та стану пацієнта. Студенти навчатися оцінювати стан м'язів спини, розуміти потреби пацієнтів на різних етапах відновлення та правильно дозувати масажні прийоми для досягнення найбільшої ефективності реабілітації. Це завдання допоможе їм оволодіти навичками індивідуалізації масажу та забезпечити якісне відновлення після травм.

Питання:

1.Які техніки масажу спини є найбільш ефективними для реабілітації після травм опорно-рухового апарату?

2.Як правильно підібрати масажні прийоми залежно від типу травми та етапу відновлення пацієнта?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

Масаж кінцівок для відновлення після переломів і розтягнень

Мета: навчити студентів основним технікам масажу кінцівок для відновлення після переломів і розтягнень та розвинути навички їхнього практичного застосування в реабілітаційному процесі.

Завдання:

1.Опрацювати літературу за темою.

2.Вивчити основні техніки масажу кінцівок, які використовуються для реабілітації після переломів та розтягнень, і розібрати їх вплив на процес відновлення.

Короткий огляд теми:

Масаж кінцівок є невід'ємною частиною реабілітації після травм, таких як переломи та розтягнення. Правильне виконання масажу допомагає прискорити процес відновлення тканин, зняти набряк, відновити м'язовий тонус та поліпшити рухливість суглобів. У цій лабораторній роботі студенти ознайомляться з різними методами масажу, які використовуються на різних етапах реабілітації - від початкового етапу зняття болю та набряків до відновлення повної функціональності кінцівок.

У практичній частині студенти зосередяться на специфіці роботи з кінцівками, вивчатимуть, як правильно підібрати масажні прийоми для кожного випадку травми - будь-то перелом чи розтягнення. Особлива увага приділятиметься тому, як обирати інтенсивність та тривалість масажу на різних етапах відновлення, щоб забезпечити безпеку і максимальну ефективність реабілітації.

Питання:

1. Як масаж кінцівок впливає на процес відновлення після переломів і розтягнень?
2. Які масажні техніки є найбільш ефективними на різних етапах реабілітації після травм кінцівок?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

Масаж шиї та плечей після травм і тривалої нерухомості

Мета: ознайомити студентів з основними техніками масажу шиї та плечей для відновлення після травм і тривалої нерухомості, а також навчити їх

практично застосовувати ці техніки для відновлення функцій м'язів і суглобів.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Вивчити техніки масажу шиї та плечей, спрямовані на реабілітацію після травм та тривалого періоду нерухомості.

Короткий огляд теми:

Після травм або тривалої нерухомості, м'язи шиї та плечей можуть втратити свою еластичність, з'являються обмеження рухів, м'язова напруга та дискомфорт. Масаж шиї та плечового поясу допомагає розслабити м'язи, покращити кровообіг та відновити нормальну функцію м'язів і суглобів. У рамках цієї лабораторної роботи студенти вивчатимуть основні масажні техніки, такі як погладжування, розтирання, розминання і вібрація, а також методи зняття м'язової напруги та відновлення рухової активності.

Практична частина буде зосереджена на застосуванні масажних прийомів для реабілітації після тривалого періоду нерухомості або травм, таких як переломи або розтягнення в області шиї та плечей. Студенти навчатимуться оцінювати стан м'язів, визначати ступінь напруги та використовувати відповідні масажні техніки для поступового відновлення рухової активності та зменшення болю.

Питання:

1. Які масажні техніки є найбільш ефективними для відновлення рухливості шиї та плечей після тривалої нерухомості?

2. Як масаж шиї та плечового поясу допомагає у реабілітації після травм та запобігає подальшим ускладненням?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5

Самомасаж для відновлення після травм

Мета: навчити студентів технікам самомасажу для відновлення після травм та показати, як правильно застосовувати ці техніки для поліпшення стану м'язів і прискорення процесу реабілітації.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з методами та прийомами самомасажу, що використовуються для відновлення після травм різної складності.

Короткий огляд теми:

Самомасаж є важливим методом у процесі відновлення після травм, оскільки дозволяє спортсменам та пацієнтам самостійно підтримувати здоров'я своїх м'язів і суглобів. Цей вид масажу ефективно сприяє зняттю болю, зменшенню набряків, покращенню кровообігу та відновленню рухливості у пошкоджених зонах. Лабораторна робота передбачає вивчення різних технік самомасажу для різних частин тіла, які найчастіше страждають від травм - руки, ноги, спина, шия тощо.

У ході практичного заняття студенти детально розглянуть, як виконувати самомасаж для конкретних зон, а також як правильно поєднувати техніки самомасажу з іншими методами реабілітації. Студенти зможуть випробувати техніки самомасажу для відновлення після розтягнень, ударів або інших травм,

а також зрозуміють, як адаптувати самомасаж до різних фаз реабілітаційного процесу.

Питання:

1. Які основні переваги самомасажу в процесі відновлення після травм?

2. Як адаптувати техніки самомасажу залежно від стадії реабілітації та виду травми?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

Використання масажу в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації після спортивних травм

Мета: навчити студентів основним технікам масажу, які застосовуються в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації після спортивних травм.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.

2. Ознайомитися з основними видами та техніками масажу, які використовуються для реабілітації після спортивних травм.

Короткий огляд теми:

Масаж є невід'ємною складовою процесу фізкультурно-спортивної реабілітації після спортивних травм, оскільки він сприяє зменшенню болю, зняттю м'язової напруги, поліпшенню кровообігу і прискоренню процесу відновлення пошкоджених тканин. Використання масажу в спортивній реабілітації допомагає спортсменам швидше повернутися до тренувань і знизити ризик повторних травм. У рамках цієї лабораторної роботи студенти вивчатимуть основні техніки масажу, такі як

погладжування, розтирання, розминання та вібрація, а також їхній вплив на різні види травм.

Практична частина буде присвячена застосуванню цих технік на конкретних зонах тіла, що зазнають найбільших навантажень під час спортивної діяльності, таких як ноги, руки, спина та суглоби. Студенти навчатимуться обирати відповідні техніки масажу залежно від типу травми та фази відновлення, враховуючи індивідуальні потреби спортсменів та їхній спортивний рівень.

Питання:

1. Які техніки масажу є найбільш ефективними для відновлення після спортивних травм різного характеру?

2. Як обирати масажні техніки залежно від типу травми та етапу реабілітації спортсмена?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

Масаж м'язів після інтенсивних фізичних навантажень

Мета: ознайомити студентів із основними техніками масажу м'язів після інтенсивних фізичних навантажень та навчити їх використовувати ці техніки для покращення відновлення і запобігання м'язовим пошкодженням.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Практично освоїти техніки масажу для зняття м'язової напруги, покращення кровообігу та зменшення ризику травм після тренувань.

Короткий огляд теми:

Інтенсивні фізичні навантаження часто призводять до перевантаження м'язів, викликаючи відчуття скутості, втому та навіть мікротравми м'язових волокон. Масаж є одним із найбільш ефективних методів для прискорення відновлення після таких навантажень. Він сприяє покращенню циркуляції крові, виведенню продуктів метаболізму, зменшенню набряків та розслабленню м'язових тканин. Студенти вивчатимуть техніки масажу, такі як погладжування, розтирання, розминання та вібрація, що допомагають швидше відновити м'язову функцію після важких тренувань.

Практична частина лабораторної роботи буде присвячена відпрацюванню цих технік на різних м'язових групах, зокрема тих, що найбільше піддаються навантаженням, як-от ноги, спина та руки. Студенти навчатимуться вибирати інтенсивність масажних прийомів залежно від стану м'язів після тренування, а також розуміти, як масаж допомагає запобігти травмам та покращити спортивні результати.

Питання:

1. Які техніки масажу є найефективнішими для відновлення м'язів після інтенсивних фізичних навантажень?

2. Як масаж впливає на процес відновлення та запобігання м'язовим пошкодженням після важких тренувань?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №8

Психологічні аспекти масажу: релаксація та стрес-менеджмент

Мета роботи: ознайомити студентів із психологічними аспектами масажу, зокрема його роллю у релаксації та стрес-менеджменті.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Вивчити вплив масажу на психоемоційний стан людини, зокрема на зниження стресу, тривожності та покращення загального самопочуття.

Короткий огляд теми:

Масаж не тільки покращує фізичний стан, але й має значний вплив на психоемоційне здоров'я. Правильно проведені масажні техніки сприяють релаксації, зниженню рівня стресу та емоційної напруги, що є особливо актуальним у сучасному світі, де рівень стресу постійно зростає. Психологічний вплив масажу проявляється через активацію парасимпатичної нервової системи, зменшення рівня кортизолу (гормону стресу) та збільшення вироблення ендорфінів – гормонів задоволення і спокою.

У практичній частині студенти навчаться виконувати техніки масажу, спрямовані на релаксацію та зняття стресу, зокрема погладжування, легке розминання і вібрації. Особлива увага приділятиметься створенню комфортної атмосфери під час масажу, а також врахуванню індивідуальних психоемоційних особливостей клієнтів для досягнення максимального ефекту розслаблення та стрес-менеджменту.

Питання:

1. Як масаж впливає на психоемоційний стан людини та зменшує рівень стресу?

2. Які масажні техніки є найбільш ефективними для релаксації та стрес-менеджменту?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9

Масаж для профілактики контрактур у пацієнтів з обмеженою рухливістю

Мета роботи: навчити студентів основним технікам масажу, які застосовуються для профілактики контрактур у пацієнтів з обмеженою рухливістю.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з фізіологічними особливостями виникнення контрактур та методами масажу, що спрямовані на їх профілактику.

Короткий огляд теми:

Контрактури – це стійкі обмеження рухливості суглобів, що виникають через тривалу нерухомість, параліч або інші медичні стани, які впливають на м'язи та суглоби. Для пацієнтів з обмеженою рухливістю масаж є важливим методом профілактики контрактур, оскільки він допомагає зберегти еластичність м'язових тканин, поліпшити кровообіг і зменшити ризик утворення рубцевих змін у суглобах. У рамках лабораторної роботи студенти вивчатимуть техніки масажу, такі як легке погладжування, розминання і пасивні рухи, спрямовані на підтримку нормальної рухливості суглобів.

Практична частина заняття буде зосереджена на виконанні масажу для різних ділянок тіла, що найчастіше піддаються ризику розвитку контрактур у пацієнтів з обмеженою рухливістю, таких як кінцівки,

спина і шия. Студенти навчаться розпізнавати перші ознаки контрактур та використовувати масажні техніки для їхньої профілактики та збереження нормальної функції м'язово-суглобової системи.

Питання:

1. Які масажні техніки є найбільш ефективними для профілактики контрактур у пацієнтів з обмеженою рухливістю?

2. Як регулярний масаж допомагає підтримувати рухливість суглобів і запобігати розвитку контрактур у таких пацієнтів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10

Масаж у комплексному підході до реабілітації після операцій

Мета роботи: навчити студентів технікам масажу, що використовуються в комплексній фізкультурно-спортивній реабілітації після операцій.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з основними методами масажу, які застосовуються у постопераційній реабілітації для відновлення функцій організму.

Короткий огляд теми:

Масаж є важливою складовою комплексного підходу до реабілітації після операцій, оскільки допомагає відновити нормальний кровообіг, зменшити набряки, розслабити м'язи та стимулювати загоєння тканин. Масаж може бути використаний на різних етапах реабілітації, від раннього післяопераційного періоду для покращення кровообігу, до пізніх етапів,

коли необхідно відновити повну функціональність суглобів і м'язів. Важливо враховувати індивідуальні особливості пацієнтів та характер операційних втручань для вибору відповідних масажних технік.

Під час лабораторної роботи студенти дізнаються про різні етапи масажу після операцій, вивчать техніки, які допомагають запобігти ускладненням і сприяють швидшому одужанню. Практичне заняття дозволить студентам застосувати ці знання на практиці, відпрацювавши прийоми масажу для полегшення болю, зняття напруги та відновлення рухливості у пацієнтів після операцій на кінцівках, спині чи інших ділянках тіла.

Питання:

1. Які масажні техніки є найбільш доцільними на різних етапах постопераційної реабілітації?
2. Як масаж впливає на зменшення ускладнень і прискорення відновлення після хірургічних втручань?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11

Оцінка фізіологічного впливу масажу на м'язи під час фізкультурно-спортивної реабілітації

Мета: ознайомити студентів із фізіологічними процесами, які відбуваються у м'язах під час масажу в рамках фізкультурно-спортивної реабілітації.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Вивчити основні фізіологічні реакції м'язів на масажні техніки, такі як покращення кровообігу, підвищення еластичності тканин і зняття напруги.

Короткий огляд теми:

Масаж є ключовим елементом у фізкультурно-спортивній реабілітації, оскільки його фізіологічний вплив на м'язи допомагає швидше відновлюватися після травм або інтенсивних фізичних навантажень. Під час масажу покращується кровообіг, підвищується еластичність тканин, зменшуються набряки та больові відчуття, що сприяє швидшій регенерації м'язових волокон. Студенти вивчатимуть, як різні техніки масажу, такі як розминання, погладження і розтирання, впливають на м'язи та як цей вплив залежить від інтенсивності і тривалості процедури.

У практичній частині лабораторної роботи студенти зосередяться на оцінці стану м'язів до та після масажу, щоб зрозуміти, як ці техніки допомагають зменшити м'язову втому, покращити рухливість і запобігти травмам. Аналіз фізіологічного впливу масажу дозволить краще усвідомити механізми, що сприяють відновленню м'язів у спортсменів та пацієнтів після травм.

Питання:

1. Які основні фізіологічні реакції відбуваються у м'язах під час масажу у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації?

2. Як можна оцінити ефективність масажу у відновленні м'язів після фізичних навантажень або травм?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12

Особливості масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації за наявності хронічних захворювань м'язово-скелетної системи

Мета: ознайомити студентів із техніками масажу, що застосовуються у фізкультурно-спортивній реабілітації при хронічних захворюваннях м'язово-скелетної системи.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Вивчити фізіологічні особливості м'язово-скелетної системи у пацієнтів із хронічними захворюваннями, зокрема артритом, остеохондрозом, і визначити вплив масажу на їх стан.

Короткий огляд теми:

Хронічні захворювання м'язово-скелетної системи, такі як артрит, остеоартрит або остеохондроз, вимагають особливого підходу до реабілітаційних процедур, зокрема масажу. Масаж у таких випадках допомагає зняти м'язові спазми, зменшити больовий синдром та поліпшити рухливість суглобів. Студенти вивчатимуть, як масажні техніки можуть бути адаптовані для пацієнтів із хронічними захворюваннями, аби уникнути загострення симптомів і сприяти покращенню їхнього загального стану. Масаж сприяє покращенню кровообігу, розслабленню м'язів та підвищенню еластичності тканин, що є важливим для зменшення обмежень у русі.

Під час лабораторної роботи студенти дізнаються про найпоширеніші хронічні захворювання опорно-рухового апарату та опанують техніки масажу, які найбільш ефективні для таких пацієнтів. Особлива увага буде приділена практичному освоєнню методів, спрямованих на зниження больового синдрому, покращення рухливості та підтримку загального фізичного стану пацієнтів.

Питання:

1. Які особливості масажу слід враховувати при роботі з пацієнтами, що мають хронічні захворювання м'язово-скелетної системи?

2. Як регулярний масаж впливає на зменшення симптомів і покращення якості життя пацієнтів із хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13

Організація масажних процедур для пацієнтів із різними типами травм

Мета: навчити студентів організовувати та проводити масажні процедури для пацієнтів із різними типами травм.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Ознайомитися з основними типами травм опорно-рухового апарату та принципами організації масажних процедур для кожного з них.

Короткий огляд теми:

Масаж відіграє важливу роль у реабілітаційному процесі після травм, таких як розтягнення, переломи, забиття та пошкодження суглобів. Організація масажних процедур для пацієнтів із різними видами травм вимагає врахування характеру травми, стадії її загоєння та загального стану пацієнта. Вибір відповідних технік масажу залежить від мети: зняття набряку, поліпшення кровообігу, зменшення болю або відновлення рухливості. Студенти вивчатимуть, як проводити процедури для травмованих ділянок тіла з урахуванням специфіки кожного випадку, а також як

організувати послідовність процедур для максимального ефекту.

Під час лабораторної роботи студенти навчаться адаптувати масажні техніки до типу травми, обираючи правильний підхід для кожного етапу відновлення. Важливим аспектом є вміння правильно поєднувати техніки для досягнення оптимального результату, сприяючи поліпшенню стану пацієнта і прискоренню процесу реабілітації.

Питання:

1. Які масажні техніки є найбільш ефективними для кожного з типів травм (розтягнення, переломи, забиття)?

2. Як організація масажних процедур змінюється залежно від стадії відновлення пацієнта після травми?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14

Використання інструментів та апаратів для спортивного масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації

Мета: ознайомити студентів із різними інструментами та апаратами, які використовуються для спортивного масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Дослідити види інструментів та апаратів для спортивного масажу, їхні функції та показання до застосування в реабілітації.

Короткий огляд теми:

У фізкультурно-спортивній реабілітації широко застосовуються різноманітні інструменти та апарати для масажу, які допомагають підвищити ефективність відновлювальних процедур. Використання таких пристроїв, як масажні ролики, вібраційні апарати, ультразвукові та компресійні пристрої, дозволяє більш глибоко впливати на м'язові тканини, стимулювати кровообіг, знімати спазми і сприяти швидшому відновленню після травм або інтенсивних фізичних навантажень. Вивчення цих технологій дає можливість значно покращити якість реабілітації, підвищуючи комфорт і ефективність процедур.

У лабораторній роботі студенти ознайомляться з основними видами інструментів і апаратів, які використовуються у спортивному масажі, і практично відпрацюють їхнє застосування. Особливу увагу буде приділено вибору відповідного інструмента чи апарата залежно від типу травми або стану пацієнта, а також правилам безпеки та показанням до використання кожного виду обладнання.

Питання:

1. Які інструменти та апарати є найбільш ефективними для спортивного масажу у процесі реабілітації і чому?

2. Які переваги та можливі ризики застосування апаратних методів масажу в реабілітації спортсменів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15

Командна робота у проведенні масажу в умовах реабілітаційного центру

Мета: навчити студентів основам командної роботи при проведенні масажу в умовах

реабілітаційного центру та розвинути навички взаємодії між фахівцями для забезпечення комплексного підходу до реабілітації пацієнтів.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Практично відпрацювати навички координації та взаємодії між членами команди при проведенні масажних процедур для пацієнтів у реабілітаційному центрі.

Короткий огляд теми:

Ефективність масажних процедур у реабілітації часто залежить від злагодженої роботи команди спеціалістів, до якої можуть входити фізичні терапевти, масажисти, лікарі та реабілітологи. У реабілітаційному центрі важливо, щоб всі члени команди взаємодіяли, обмінювалися інформацією про стан пацієнта і працювали в тісній співпраці для досягнення оптимальних результатів. Під час масажу фахівці повинні узгоджувати свої дії з іншими аспектами реабілітації, такими як фізичні вправи, медикаментозна терапія та психологічна підтримка.

У цій лабораторній роботі студенти зосередяться на принципах командної роботи, особливо при плануванні та проведенні масажу у пацієнтів з різними типами травм або захворювань. Студенти вчитимуться ефективно комунікувати з іншими членами команди, враховуючи їхні рекомендації та забезпечуючи комплексний підхід до реабілітації пацієнтів.

Питання:

1. Як взаємодія між фахівцями впливає на ефективність реабілітації пацієнтів у реабілітаційному центрі?

2. Які основні аспекти командної роботи необхідно враховувати при проведенні масажу для досягнення максимального терапевтичного ефекту?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 16

Огляд клінічних випадків: корекція програм масажу в фізкультурно-спортивній реабілітації

Мета: навчити студентів аналізувати клінічні випадки та адаптувати масажні програми в рамках фізкультурно-спортивної реабілітації.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Ознайомитися з клінічними випадками пацієнтів із різними видами травм або захворювань і проаналізувати підходи до корекції масажних програм у процесі реабілітації.

Короткий огляд теми:

Корекція масажних програм у фізкультурно-спортивній реабілітації є важливим елементом для забезпечення індивідуалізованого підходу до кожного пацієнта. Масажна терапія не може бути статичною - вона потребує постійного моніторингу ефективності та адаптації відповідно до прогресу або зміни стану пацієнта. Аналіз клінічних випадків дозволяє виявити особливості відновлювальних процесів та визначити, коли й як варто коригувати техніки масажу, аби досягти кращих результатів.

Під час лабораторної роботи студенти вивчатимуть реальні клінічні випадки пацієнтів, що проходять фізкультурно-спортивну реабілітацію, і на основі цих даних навчатимуться коригувати масажні програми. Вони вчитимуться адаптувати масаж до

різних фаз відновлення та враховувати унікальні потреби пацієнтів, щоб забезпечити більш ефективний та результативний процес реабілітації.

Питання:

1. Які фактори потрібно враховувати при корекції масажної програми під час реабілітації пацієнта?

2. Як аналіз клінічних випадків допомагає покращити якість масажної терапії у фізкультурно-спортивній реабілітації?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма контролю: 2 семестр – залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

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

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують здобувачі:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Показати базові техніки масажу	2	2	4
Тема 2	Виконання масажу спини	2	2	4
Тема 3	Виконання масажу для верхніх і нижніх кінцівок	2	2	4
Тема 4	Виконання масажу для відновлення рухливості та зняття напруження в області шиї та плечей	2	2	4
Тема 5	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	1	3
Тема 6	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	1	3
Тема 7	Виконання відновлювального масажу після інтенсивних тренувань або змагань	2	2	4
Тема 8	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	1	3
Тема 9	Практика масажних технік для профілактики та лікування контрактур	2	2	4
Тема 10	Проаналізувати вплив масажу на процес відновлення після операцій	2	2	4
Тема 11	Проведення фізіологічних тестів до і після масажу для оцінки змін у стані м'язів	2	2	4
Тема 12	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	1	3
Тема 13	Створення програми масажних процедур залежно від типу травм	2	2	4
Тема 14	Практика використання допоміжних інструментів для масажу (ролик, м'ячі, масажери)	2	2	4
Тема 15	Організувати роботу в групах для проведення масажних процедур	2	2	4
Тема 16	Аналіз реальних клінічних випадків	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума	Оцінка за національною шкалою
------	-------------------------------

балів за всі види навчальної діяльності	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

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П. Лікувальний масаж. (2006). Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига. 468 с.

2. Лікувальний масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 14 с.

3. Масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 66 с.

4. Мороз Л.А. (2011). Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.

Допоміжна

5. Реабілітаційний масаж. (2018) : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига". - 522 с

6. Руденко Р. (2013). Масаж : навч. посіб. Львів. ЛДУФК. 304 с.

7. Руденко Р. (2003). Спортивний масаж. 2-е вид., виправ. Львів. Ліга Прес. 100 с.

8. Спортивний масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 54 с.

9. Степашко М.В. (2006). Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Підручник. Київ. Медицина. 286 с.

10. Степашко М.В., Сухостат Л.В. (2010). Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник. К. ВСВ Медицина. 352 с.

11. Сьюзен Г. (2023). Сальво. "Масажна терапія". - Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 836с.