

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан ГПФ

Станіславова Л.Л.

„2”

08

2016 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Масаж загальний і самомасаж»

галузі знань **01 Освіта**

спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Код дисципліни **027**

Статус дисципліни: *обов'язкова, цикл професійної та практичної підготовки*

Факультет **гуманітарно-педагогічний**

Кафедра: **здоров'я людини**

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальне навантаження | | Кількість годин | | | | | | Курсовий проект | Курсова робота | Вид семестрового контролю | |
|----------------|------|---------|-----------------------|--------|---------------------|--------|--------------------|-------------------|---|----|-----------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | Європейські кредити | Години | Аудиторні заняття | | | | | | Індивідуальна робота студента | Самостійна робота, в т.ч. ІРС |
| | | | Всього | Лекції | | | Лабораторні роботи | Практичні заняття | | | | | | |
| Денна | 3 | 6 | 4 | 120 | 51 | 17 | 34 | - | - | 69 | - | - | + | - |

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів

Програму склав _____ Флерчук В.В.

Схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини Протокол № 1 від "30" 08 2016 р.

Зав.кафедри здоров'я людини _____ Базильчук О.В.

Робоча програма схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради _____ Л.Л.Станіславова

Хмельницький 2016

Структура залікових кредитів

| Назва теми | Кількість годин на | | |
|--|--------------------|-------------|------------|
| | лекції | лабораторні | самостійні |
| Тема 1 Вступ. Історія виникнення масажу. Форми, методи та види масажу та самомасажу. Вплив масажу на організм людний. | 2 | 4 | 6 |
| Тема 2 Масажний кабінет та його устаткування. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта | 2 | 4 | 10 |
| Тема 3 Режим роботи спеціаліста з масажу. Робота масажиста з хворим. Проведення процедури масажу | 2 | 4 | 6 |
| Тема 4_ Якісні і кількісні характеристики прийомів масажу. Класифікація прийомів масажу. Основні та допоміжні прийоми масажу: погладження; розтирання. | 2 | 4 | 10 |
| Тема 5 Основні та допоміжні прийоми масажу: розминання; вібрація. | 2 | 4 | 8 |
| Тема 6 Самомасаж окремих частин тіла. Самомасаж волосистої частини голови. Самомасаж шиї. Самомасаж спини. | 2 | 4 | 6 |
| Тема 7 Самомасаж грудної клітки. Самомасаж живота. Самомасаж верхньої кінцівки. | 2 | 4 | 10 |
| Тема 8 Самомасаж нижньої кінцівки. Самомасаж стегна. | 2 | 4 | 6 |
| Тема 9 Баночний та медовий самомасаж. Написання реферату | 2 | 2 | 7 |
| Разом за семестр | 17 | 34 | 69 |

Перелік лабораторних занять для студентів денної форми навчання

| Номер теми | Тема лабораторного заняття | Кількість годин |
|--------------------------|---|-----------------|
| | | |
| 1 | Форми, методи та види масажу та самомасажу. Вплив масажу на організм людний. [1, 2] | 4 |
| 2 | Масажний кабінет та його устаткування. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. [1, 2] | 4 |
| 3 | Режим роботи спеціаліста з масажу. Робота масажиста з хворим. Проведення процедури масажу [1, 2] | 4 |
| 4 | Вивчення методики масажу основних та допоміжних прийомів масажу: погладження; розтирання. [1, 2] | 4 |
| 5 | Вивчення методики масажу основних та допоміжних прийомів масажу: розминання; вібрація. [1, 2] | 4 |
| 6 | Вивчення методики самомасажу окремих частин тіла. Самомасаж волосистої частини голови. Самомасаж шиї. Самомасаж спини. [1, 2] | 4 |
| 7 | Вивчення методики самомасажу окремих частин тіла. Самомасаж грудної клітки. Самомасаж живота. Самомасаж верхньої кінцівки. [1, 2] | 4 |
| 8 | Вивчення методики самомасажу окремих частин тіла. Самомасаж нижньої кінцівки. Самомасаж стегна.. [1, 2] | 4 |
| 9 | Вивчення методики: баночний та медовий самомасаж. [1, 2] | 2 |
| Разом за семестр: | | 34 |

Зміст самостійної роботи занять для студентів денної форми навчання

| Номер теми (з додатка Д) | Зміст самостійної роботи | Кількість годин |
|--------------------------|---|-----------------|
| | | денна |
| Тема 1 | Підготовка до практичних занять . | 6 |
| Тема 2 | Підготовка до практичних занять . | 6 |
| Тема 3 | Підготовка до практичних занять . | 6 |
| Тема 4 | Підготовка до практичних занять . | 6 |
| Тема 5 | Підготовка до тестового контролю Підготовка до практичних занять . | 8 6 |
| Тема 6 | Підготовка до практичних занять . | 6 |
| Тема 7 | Підготовка до практичних занять . | 6 |
| Тема 8 | Підготовка до практичних занять . | 6 |
| Тема 9 | Підготовка до практичних занять. Підготовка до тестового контролю | 6 7 |
| Разом за семестр: | | 69 |

Запитання до тестових контролів (ТК)

Тестовий контроль 1 (ТК 1)

1. Назвіть групи прийомів масажу
2. Назвіть елементи будови кисті
3. Що таке «погладжування»
4. Які прийоми відносяться до основної підгрупи прийомів групи «погладжування»
5. Які прийоми відносяться до додаткової підгрупи прийомів групи «погладжування»
6. З якою частотою виконуються прийоми групи «погладжування»
7. Методичні вказівки до виконання прийомів групи «погладжування»
8. Фізіологічний вплив на організм прийомів групи «погладжування»
9. Типові помилки при виконанні прийомів групи «погладжування»
10. Поверхнєве площинне погладжування описати
11. Глибоке площинне погладжування описати
12. Охоплюючі неперервне погладжування описати
13. Охоплюючі перервне погладжування описати
14. Гладження описати
15. Гребінцеве погладжування описати
16. Грабельне погладжування описати
17. Щипцеве погладжування описати
18. Що таке «розтирання»
19. Які прийоми відносяться до основної підгрупи прийомів групи «розтирання»
20. Які прийоми відносяться до додаткової підгрупи прийомів групи «розтирання»
21. З якою частотою виконуються прийоми групи «розтирання»
22. Методичні вказівки до виконання прийомів групи «розтирання»
23. Фізіологічний вплив на організм прийомів групи «розтирання»
24. Типові помилки при виконанні прийомів групи «розтирання»
25. Прямолінійне розтирання описати
26. Спіралеподібне розтирання описати
27. Колоподібне розтирання описати

28. Пиління описати
29. Пересікання описати
30. Тесання описати
31. Гребінцеве розтирання описати
32. Щипцеве розтирання описати
33. Що таке «розминання»
34. Які прийоми відносяться до основної підгрупи прийомів групи «розминання»
35. Які прийоми відносяться до додаткової підгрупи прийомів групи «розминання»
36. З якою частотою виконуються прийоми групи «розминання»
37. Методичні вказівки до виконання прийомів групи «розминання»
38. Фізіологічний вплив на організм прийомів групи «розминання»
39. Типові помилки при виконанні прийомів групи «розминання»
40. Поздовжнє розминання описати
41. Поперечне розминання описати
42. Поперечний зсув описати
43. Поздовжній зсув описати
44. Розтяг описати
45. Натискування
46. Накатування просте описати
47. Накатування складне описати
48. Щипцеве розминання описати
49. Розминання ліктями описати
50. «Буравчик» описати
51. Валяння описати
52. Вижимання описати
53. Що таке «вібрація»
54. Які прийоми відносяться до основної підгрупи прийомів групи «вібрація»
55. Які прийоми відносяться до додаткової підгрупи прийомів групи «вібрація»
56. З якою частотою виконуються прийоми групи «вібрація»
57. Методичні вказівки до виконання прийомів групи «вібрація»
58. Фізіологічний вплив на організм прийомів групи «вібрація»
59. Типові помилки при виконанні прийомів групи «вібрація»
60. Стабільна неперервна вібрація описати
61. Стабільна перервна вібрація описати
62. Лабільна неперервна вібрація описати
63. Лабільна перервна вібрація описати
64. Пунктирування описати
65. Сотрясіння описати
66. Рублення описати
67. Поколочування описати
68. Похлопування описати
69. Поляскування описати
70. Встряхування описати

Тестовий контроль 2 (ТК2)

1. Загальний алгоритм виконання масажу окремої ділянки тіла
2. Положення масуємого при масажі спини
3. Розміщення масажиста при масажі спини
4. Межі ділянки яка масується при масажі спини
5. Шляхи відтоку лімфи при масажі спини
6. Тривалість масажу спини
7. Прийоми при масажі спини

8. Методичні вказівки до виконання масажу спини
9. Положення масуємого при масажі комірцевої ділянки
10. Розміщення масажиста при масажі комірцевої ділянки
11. Межі ділянки яка масується при масажі комірцевої ділянки
12. Шляхи відтоку лімфи при масажі комірцевої ділянки
13. Тривалість масажу комірцевої ділянки
14. Прийоми при масажі комірцевої ділянки
15. Методичні вказівки до виконання масажу комірцевої ділянки
16. Загальний алгоритм виконання масажу окремої ділянки тіла
17. Положення масуємого при масажі верхніх кінцівок
18. Розміщення масажиста при масажі верхніх кінцівок
19. Межі ділянки яка масується при масажі верхніх кінцівок
20. Шляхи відтоку лімфи при масажі верхніх кінцівок
21. Тривалість масажу при масажі верхніх кінцівок
22. Прийоми масажу при масажі верхніх кінцівок
23. Методичні вказівки до виконання масажу верхніх кінцівок
24. Положення масуємого при масажі нижніх кінцівок
25. Розміщення масажиста при масажі нижніх кінцівок
26. Межі ділянки яка масується при масажі нижніх кінцівок
27. Шляхи відтоку лімфи при масажі нижніх кінцівок
28. Тривалість масажу нижніх кінцівок
29. Прийоми при масажі нижніх кінцівок
30. Методичні вказівки до виконання масажу нижніх кінцівок
31. Загальний алгоритм виконання масажу окремої ділянки тіла
32. Положення масуємого при масажі грудної клітки
33. Розміщення масажиста при масажі грудної клітки
34. Межі ділянки яка масується при масажі грудної клітки
35. Шляхи відтоку лімфи при масажі грудної клітки
36. Тривалість масажу при масажі грудної клітки
37. Прийоми масажу при масажі грудної клітки
38. Методичні вказівки до виконання масажу грудної клітки при масажі грудної клітки
39. Положення масуємого при масажі живота
40. Розміщення масажиста при масажі живота
41. Межі ділянки яка масується при масажі живота
42. Шляхи відтоку лімфи при масажі живота
43. Тривалість масажу живота
44. Прийоми масажу при масажі живота
45. Методичні вказівки до виконання масажу при масажі живота
46. Загальний алгоритм виконання масажу окремої ділянки тіла
47. Положення масуємого при масажі обличчя
48. Розміщення масажиста при масажі обличчя
49. Межі ділянки яка масується при масажі обличчя
50. Шляхи відтоку лімфи при масажі обличчя
51. Тривалість масажу при масажі обличчя
52. Прийоми масажу при масажі обличчя
53. Методичні вказівки до виконання масажу обличчя
54. Положення масуємого при масажі волосистої частини голови
55. Розміщення масажиста при масажі волосистої частини голови
56. Межі ділянки яка масується при масажі волосистої частини голови
57. Шляхи відтоку лімфи при масажі волосистої частини голови
58. Тривалість масажу при масажі волосистої частини голови

59. Прийоми масажу при масажі волосистої частини голови
60. Методичні вказівки до виконання масажу волосистої частини голови
61. Загальний алгоритм виконання масажу окремої ділянки тіла
62. Положення масуємого при самомасажі
63. Межі ділянки яка масується при самомасажі
64. Шляхи відтоку лімфи при самомасажі
65. Тривалість масажу при самомасажі
66. Прийоми масажу при самомасажі
67. Методичні вказівки до виконання самомасажу
68. Положення масуємого при загальному масажі
69. Розміщення масажиста при загальному масажі
70. Межі ділянки яка масується при загальному масажі
71. Шляхи відтоку лімфи при загальному масажі
72. Тривалість масажу при загальному масажі
73. Прийоми при загальному масажі
74. Методичні вказівки до виконання при загальному масажі.

Запитання для підсумкового контролю.

1. Історія виникнення і розвитку масажу.
2. Механізм впливу масажу на організм.
3. Масаж в роботі фізичного реабілітолога.
4. Організація роботи масажного кабінету
5. Анатомія та масаж
6. Кісткова система та масаж
7. Суглоби та масаж
8. Шкіра та масаж
9. М'язева система та масаж
10. Серцево-судина система та масаж
11. Нервова система та масаж
12. Лімфатична система та масаж
13. Сегментарна будова тіла
14. Покази та проти покази масажу
15. Вплив масажу на організм.
16. Масаж в Китаї
17. Масаж у Давньому Римі
18. Масаж у стародавній Греції
19. Європейські системи масажу.
20. Масаж у Японії
21. Масаж в Індії.
22. Тайський лікувальний масаж
23. Масаж у слов'ян
24. Східні методики масажу.
25. Техніки масажу спини
26. Техніки масажу комірцевої ділянки
27. Техніки масажу передньої поверхні тулуба
28. Техніки масажу живота
29. Техніки масажу нижньої кінцівки
30. Техніки масажу верхньої кінцівки
31. Техніки масажу обличчя
32. Техніки масажу волосистої частини голови.
33. Техніки загального масажу
34. Види та засоби масажу

35. Класичний масаж
36. Сегментарний масаж.
37. Лікувальний масаж.
38. Косметичний масаж.
39. Техніка масажу.
40. Апаратний масаж.
41. Спортивний масаж.
42. Медовий масаж.
43. Антицелюлітний масаж
44. Баночний масаж.
45. Сегментарний масаж.
46. Точковий масаж.
47. Види та методики гідромасажів.
48. Гігієнічний масаж
49. Масаж в умовах сауни та бані.

Методи навчання

Словесні методи навчання (лекції з використанням проблемного навчання, розповідь, бесіда, пояснення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів, відеоматеріалів) практичні заняття (з використанням методів вправи, тренувальні, творчі,); самостійна робота (з літературними джерелами, використання систем MOODLE).

Форми оцінювання

Усне письмове опитування; виконання різновидів масажу; самоконтроль; виконання домашніх завдань.

Структурування дисципліни за видами роботи і ваговими коефіцієнтами

При оцінюванні знань студентів використовуються ПК(поточний контроль), ТК (тестовий контроль) та написання студентом рефератів за обраною темою.

ТК- проводиться на теоретичних заняттях, з метою контролю засвоєння студентами теоретичного матеріалу. Завдання складається з 5 питань кожна вірна відповідь оцінюється в 1 бал. Відповідно до кількості вірних відповідей виставляється оцінка. ТК проводиться на кожному теоретичному занятті. Результати додаються і виводиться середній бал. Ваговий коефіцієнт 0,4.

ПК- проводиться на практичному занятті з метою оцінки напрацювання практичних новачків. Завдання складається з 5 питань, кожна вірна відповідь оцінюється в 1 бал. Відповідно до кількості вірних відповідей виставляється оцінка. ПК проводиться на кожному практичному занятті. Результати додаються і виводиться середній бал. Ваговий коефіцієнт ПК 0,4 , ТК 0,4.

ТК-1 контролює засвоєння студентами теоретичного матеріалу Тема №1 Лікувальний масаж при захворюваннях опірно-рухового апарату Тема 2 Лікувальний масаж при нервових захворюваннях Тема3 Лікувальний масаж при захворюваннях Тема4 Лікувальний масаж при хірургічних захворюваннях внутрішніх органів

ТК-2 контролює засвоєння студентами теоретичного матеріалу Тема 5 Спортивний масаж Тема6 Точковий масаж Косметичний масаж Антицелюлітний масаж Тема7 Сегментарний масаж Тема8 Масаж в дитячій практиці Тема9 Баночний масаж та самомасаж

ПК-1 контролює засвоєння студентами практичних навичок Тема №1-4

ПК-2 контролює засвоєння студентами практичних навичок Тема № 5-9

Таблиця – Оцінювання результатів денної форми навчання студентів за ваговими коефіцієнтами

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
| Аудиторна робота | | Самостійна робота | Підсумковий контроль |
| Поточний контроль | Тестовий контроль | Реферат | Залік |
| 0,4 | 0,4 | 0,2 | |

Для переходу від вітчизняної оцінки до оцінки за шкалою ECTS необхідно знайти середньоарифметичну оцінку за вітчизняною шкалою, помножити її на відповідний коефіцієнт і, додавши всі складові, отримуємо суму балів, які визначають конкретну оцінку ECTS.

Перехід від вітчизняної шкали оцінювання до європейської (ECTS) наведено нижче.

| Оцінка ECTS | Бали | Вітчизняна оцінка | |
|-------------|-----------|-------------------|--|
| A | 4,75-5,00 | 5 | ВІДМІННО – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків |
| B | 4,25-4,74 | 4 | ДОБРЕ – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками |
| C | 3,75-4,24 | 4 | ДОБРЕ – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками |
| D | 3,25-3,74 | 3 | ЗАДОВІЛЬНО – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією |
| E | 2,75-3,24 | 3 | ЗАДОВІЛЬНО – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання |
| FX | 2,00-2,74 | 2 | НЕЗАДОВІЛЬНО – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни |
| F | 0,00-1,99 | 2 | НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни |

При викладанні дисципліни використовуються такі види навчальних занять, як практичні заняття, індивідуальне консультування і керівництво самостійною роботою студента. Залік виставляється при отриманні студентом з дисципліни від 2,75 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться «зараховано», а за шкалою ECTS – оцінка, що відповідає набраній студентом кількості балів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Бирюков А. А. Массаж: Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Васичкин В. И. Лечебный и гигиенический массаж. — Минск, 1995.
3. Фокин В. Н. Полный курс массажа: Учеб. пособие. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 512 с.
4. Васичкин В. И. Справочник по массажу. — Л.: Медицина, 1991. — 192 с.
5. Латогуз С. И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. — Ростов н/Д: Фенникс; Харьков: Торсинг, 2002. — 512 с.
6. Тюрин А. М., Васичкин В. И. Техника массажа. — Л.: Медици-на, 1979.
7. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу. — М.: Медицина, 1974.

8. Бирюков А. А. Спортивный массаж (пособие для тренеров, спортивных врачей и массажистов). — М.: Физкультура и спорт, 1972.

Додаткова

9. Бирюков А. А. Баня и массаж. — Минск: Польша, 1989.
10. Бирюков А. А. Массаж в борьбе с недугами. — М.: Сов. спорт, 1991.
11. Бирюков А. А. Массаж — спутник здоровья. — М.: Просвещение, 1992.
12. Бирюков А. А. Учитесь делать массаж. — М.: Азбука, 1995.
13. Бирюков А. А., Васильева В. Е. Спортивный массаж: Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
14. Васичкин В. И. Лечебный и гигиенический массаж. — Минск, 1995.
15. Васичкин В. И. Все о массаже. 1000 советов. — М.: АСТ-Пресс, 1999.
16. Вельхвер Е. С., Кушнир Г. В. Экстерорецепторы кожи. — Кишинев: Штиинца, 1984.
17. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. — М.: Медгиз, 1947.
18. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. — М.: Медицина, 1991.
19. Волынский Ю. Д. Исцеляющие руки (практическая энциклопедия массажа). — М.: Пластик-информ, 1992.
20. Глезер О., Долихо А. В. Сегментарный массаж. — М., 1990.
21. Точечный и линейный массаж в неврологии. — Л.: Медицина, 1989.
22. Дембо А. Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура. — М.: Физкультура и спорт, 1973.
23. Дембо А. Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
24. Дубровский В. И. Применение сегментарного массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов: Метод. рек. — М., 1976.
25. Дубровский В. И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
26. Дубровский В. И. Лечебный массаж. — М.: Медицина, 1995.
27. Дубровский В. И., Дубровская Н. М. Практ. пособие по массажу. — М.: ШАГ, 1993.
28. Егоров Ю. Здоровье — своими руками. — М.: Летавр, 1995.
29. Еремушкин М. А. История массажа. — М., 1996.
30. Зоде-Файхтеншлагер Ф., Вайгльхвер М. Исцеляющие ноги. — М.; СПб.: Питер, 1994.
31. Исаев Ю. А. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. — К., 1993.
32. Киров Г. А., Назаренко Г. Ф. Массаж: Книга для самостоятельного овладения массажем. — М., 1992.
33. Киров Г. А. Массаж для всех. — М.: Эльф-М, 1994.
34. Козлов В. И. Анатомия человека. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
35. Красикова И. С. Энциклопедия массажа. — СПб.: Репекс, 1996.
36. Красновский А. А. Самоисцеление. — М.: Панорама, 1993.
37. Фокин В. Н. Учебное пособие по массажу. — М., 1995.
38. Фокин В. Н. Методические рекомендации по восточному традиционному массажу. — М., 1996.
39. Фокин В. Н. Методическое пособие по массажу. — М., 1996.