

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
доц. Миронюк І. С.
“ _____ ” _____ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи лікувального та спортивного масажу

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність

017 «Фізична культура і спорт»

014 середня освіта «фізичне виховання»

(шифр і назва спеціальності)

факультет

здоров'я та фізичного виховання

2019-2020 н.р.

Робоча програма **з основ лікувального та спортивного масажу** для студентів

за напрямом підготовки 017 «фізична культура і спорт. „___” ____, 2019 року.

Розробник: **кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. Філак Я. Ф.**

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації

Протокол від. “___” _____ 2019__ року № ___

Завідувач кафедри фізичної реабілітації _____ (доц. Філак Я. Ф.)

(підпис) (прізвище та

ініціали)

“___” _____ 2019__ року

Схвалено методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
(шифр, назва)

Протокол від. “___” _____ 2019 року № ___

Голова _____ (доц. Філак Ф. Г.)

(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|---|--------------------------------------|------------------------------|
| | | <u>денна форма навчання</u> | <u>заочна форма навчання</u> |
| Кількість кредитів – 7 | Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт <u>і фізичне виховання</u> (шифр і назва) | Нормативна (за вибором) | |
| | Напрямок підготовки <u>6.010201 фізичне виховання</u> (шифр і назва) | | |
| Модулів – 2 | Спеціальність (професійне спрямування): <u>фізичне виховання</u> | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів – 4 | | <u>2-й</u> | <u>2-й</u> |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання ____: _____ | | Семестр | |
| (назва) | | | |
| Загальна кількість годин - 210 | <u>2 – й</u> | 1- й | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр | 24 год. | 8 год. |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | Лабораторні | |
| | | 80 год. | 22 год. |
| | | Самостійна робота | |
| | | 106год. | 180год. |
| | | Індивідуальні завдання: | |
| Вид контролю: екзамен | | | |

Примітка.

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

- для денної форми навчання – 1 до 1,5
- для заочної форми навчання -

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

„**Основи лікувального та спортивного масажу**” – це навчальна дисципліна, яка належить до циклу професійно-наукових дисциплін і є базовою у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання. Проходження курсу «Основи лікувального та спортивного масажу» передбачається навчальним планом на II курсі денної форми навчання і складається з лекційних, лабораторних занять та самостійної роботи.

Мета курсу – дати студентам факультету фізичне виховання знання про фізіологічний вплив масажу на організм людини, основні та допоміжні прийоми класичного масажу, техніку і методику різних видів масажу на окремих частинах тіла, загальна характеристика та застосування спортивного масажу у різних видах спорту, особливості проведення масажу у юних спортсменів, загальні методичні вказівки, типові помилки при проведенні масажу. Пропоновані методики масажу дозволяють застосувати їх в ранні терміни виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів.

З урахуванням вимог, зазначених за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки спеціалістів даний курс передбачає глибоке засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок з курсу «Основи лікувального та спортивного масажу». Курс враховує та інтерпретує попередні знання студентів із медико-біологічних і спеціальних дисциплін, передбачає можливість використання отриманих знань в процесі вивчення наступних дисциплін з проблем фізичного виховання, рекреації тощо.

В результаті вивчення курсу „Основи лікувального та спортивного масажу» студенти повинні знати:

- гігієнічні основи масажу;
- знати механізм дії масажу на організм людини в цілому та конкретний орган чи систему;
- клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату у спортсменів;
- освоїти техніку основних і допоміжних прийомів класичного масажу;
- освоїти методику проведення основних і допоміжних прийомів класичного масажу;
- техніку і методику тренувального масажу у спортсменів;
- знати покази і рогування щодо проведення спортивного масажу.

Студенти повинні вміти:

- техніку масажного прийому рогування та його різновиди;
- техніку масажного прийому розтирання та його різновиди;
- техніку масажного прийому розминання та його різновиди;
- техніку масажного прийому вібрація та його різновиди;
- техніку та методику спортивного масажу при різних видах спорту;
- вміти самостійно виконати масаж окремих частин тіла, використовуючи ті чи інші прийоми класичного масажу;
- вміти самостійно виконати тренувальний, підготовчий, реабілітаційний масаж після спортивних травм, використовуючи ті чи інші прийоми масажу.

3. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Основні поняття і принципи класичного масажу

Тема 1. Основні поняття і принципи класичного масажу. Види масажу. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста.

Тема 2. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи. Вплив масажу на опорно-руховий апарат і м'язову систему. Вплив масажу на нервову систему.

Тема 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (погладжування і розтирання).

Тема 4. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (розминання і вібрації).

Тема 5. Масаж окремих частин тіла. Волосистої частини голови, обличчя і шиї.

Тема 6. Масаж окремих ділянок тіла. Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів.

Тема 7. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Тема 8. Сегментарний масаж.

Тема 9. Сполучнотканниний масаж.

МОДУЛЬ 2

Спортивний масаж.

Тема 10. Загальна характеристика спортивного масажу. Короткі історичні відомості. Підготовчий (тренувальний масаж).

Тема 11. Превентивний (профілактичний масаж). Методика його проведення.

Тема 12. Репаративний (відновний масаж). Методика його проведення.

Тема 13. Реабілітаційний масаж. Техніка і методика його проведення.

Тема 14. Масаж при різних видах спорту.

Тема 15. Особливості проведення масажу у юних спортсменів та у осіб похилого віку.

Тема 16. Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.

4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|---|-----|-----|------|--------------|--------------|----|-----|-----|------|--|
| | денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | | |
| | усь го | у тому числі | | | | | усь ого | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Основні поняття і принципи класичного масажу | | | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Основні поняття і принципи класичного масажу.. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста. | 10 | 2 | | 2 | | 6 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|--|-----------|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
| Тема 2. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи. Вплив масажу на опорно-руховий апарат і м'язову систему. Вплив масажу на нервову систему. | 10 | 2 | | 2 | | 6 | | | | | | | |
| Тема 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (погладження і розтирання). | 12 | 2 | | 4 | | 6 | | | | | | | |
| Тема 4. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (розминання і вібрації). | 12 | 2 | | 4 | | 6 | | | | | | | |
| Тема 5. Масаж окремих частин тіла. Волосистої частини голови, обличчя і шиї. | 10 | 2 | | 2 | | 6 | | | | | | | |
| Змістовий модуль 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Масаж окремих ділянок тіла. Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів. | 9 | 2 | | 1 | | 6 | | | | | | | |
| Тема 7. Масаж верхньої і нижньої кінцівок. | 9 | 2 | | 1 | | 6 | | | | | | | |
| Тема 8. Сегментарний масаж. | 8 | 2 | | - | | 6 | | | | | | | |
| Тема 9. Сполучно-тканниний масаж. | 8 | 2 | | - | | 6 | | | | | | | |
| Разом за модулем 1 | 90 | 18 | | 18 | | 54 | | | | | | | |
| Модуль 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивний масаж. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 10. Загальна характеристика спортивного масажу. Короткі історичні відомості. Підготовчий (тренувальний масаж). | 15 | 2 | | 4 | | 9 | | | | | | | |
| Тема 11. Превентивний (профілактичний масаж). Методика його проведення. | 17 | 2 | | 6 | | 9 | | | | | | | |
| Тема 12. Репаративний (відновний масаж). Методика його проведення. | 15 | 2 | | 4 | | 9 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|--|-----------|--|------------|--|--|--|--|--|--|
| Тема 13. Реабілітаційний масаж. Техніка і методика його проведення. | 15 | 2 | | 4 | | 9 | | | | | | |
| Тема 14. Масаж при різних видах спорту. | 17 | 2 | | 6 | | 9 | | | | | | |
| Тема 15. Особливості проведення масажу у юних спортсменів та у осіб похилого віку. | 15 | 2 | | 4 | | 9 | | | | | | |
| Тема16. Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату. | 17 | 2 | | 6 | | 9 | | | | | | |
| Тема 17. Масаж верхньої і нижньої кінцівок. | 13 | - | | 4 | | 9 | | | | | | |
| Тема 18. Сегментарний масаж. | 13 | - | | 4 | | 9 | | | | | | |
| Тема 19. Сполучно-тканниний масаж. | 13 | - | | 4 | | 9 | | | | | | |
| Разом за модулем 2 | 150 | 14 | | 46 | | 90 | | | | | | |
| Разом | 210 | 24 | | 80 | | 106 | | | | | | |

6. Теми лабораторних занять

| № | Теми та короткий зміст модулів | Кіл. годин |
|---|--|------------|
| Модуль 1. Основні і допоміжні прийоми класичного масажу. Змістовий модуль 1. | | |
| 1 | •Основні поняття і принципи класичного масажу.. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста. | 2 |
| 2 | •Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи. Вплив масажу на опорно-руховий апарат і м'язову систему. Вплив масажу на нервову систему. | 2 |
| 3 | Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди. <ul style="list-style-type: none"> •Техніка виконання основних прийомів погладжування. •Виконання погладжування подушечкою великого пальця та подушечками II – IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль. •Техніка виконання основних прийомів площинного і обхоплюючого погладжування. •Техніка виконання допоміжних прийомів погладжування •Техніка виконання допоміжних щипцеподібного, граблеподібного, гребенеподібного прийомів погладжування та гладіння ділянок спини, тазу, живота, волосистої частини голови, обличчя. | 2 |
| 4 | Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди. <ul style="list-style-type: none"> • Техніка виконання основних прийомів розтирання. •Виконання розтирання кінцевими фалангами одного або кількох пальців, подушечкового великого пальця невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль. •Техніка виконання основних прийомів прямолінійного, колового, спіралевидного розтирання спини, тазу, живота, обличчя, кінцівок, суглобів. •Техніка виконання допоміжних прийомів розтирання. •Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: пиляння, штрихування, | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | стругання, пересікання, щипцеподібне розтирання. | |
| 5 | <p>Техніка масажного прийому розминання і його різновиди.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Засвоєння техніки виконання основних прийомів розминання: поздовжнє, поперечне розминання. • Розминання однією рукою з обтяженням м'язів задньої групи стегна, гомілки, верхньої кінцівки. • Техніка виконання допоміжних прийомів розминання. • Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: валяння, накочування, зсування, надавлювання, щипцеподібне розминання. | 2 |
| | Змістовий модуль 2 | |
| 6 | <p>Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техніка виконання основних прийомів вібрації. Засвоєння основних прийомів вібрації: безперервна, переривчаста (ударна) вібрація спини, тазу, живота, кінцівок. • Техніка виконання допоміжних прийомів вібрації. • Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: струшування, струс, рубання, поплескування, постукування, пунктування. | 2 |
| 7 | <p>Масаж волосистої частини голови і обличчя і шиї</p> <ul style="list-style-type: none"> • Засвоєння методики і техніки проведення масажу волосистої частини голови пордущечками II – IV пальців, використовуючи всі прийоми класичного масажу. • Засвоєння методики і техніки проведення масажу лобної ділянки, навколо очей, ділянки щік і носа. • Техніка і методика виконання масажу ділянки рота і підборіддя, використовуючи основні та допоміжні прийоми класичного масажу. • Засвоєння методики і техніки проведення масажу бокових ділянок шиї з застосуванням прийомів погладження, розтирання, розминання. <p>Засвоєння методики і техніки проведення масажу задньої ділянки шиї.</p> | 2 |
| 8 | <p>Масаж спини.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Засвоєння методики і техніки проведення масажу спини, застосувавши основні та допоміжні прийоми погладження, розтирання розминання та вібрації. • Провести масаж трапецієвидних м'язів та широких м'язів спини. | 2 |
| 9 | <p>Масаж поперекової ділянки, грудної клітини.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Провести масаж поперекової ділянки і сідничних м'язів. • Виконати масаж міжреберних проміжків та передньої ділянки грудної клітини. • Засвоєння методики і техніки проведення масажу жовчного міхура і кишок. • Провести вибіркового масаж прямих м'язів живота. | 2 |
| | Підсумковий модульний контроль 2 | 2 |
| | Модуль 2. Спортивний масаж. Змістовий модуль 3 | |
| 10 | <p>Масаж верхньої кінцівки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Засвоєння методики і техніки проведення масажу верхньої кінцівки, використовуючи прийоми класичного масажу. • Провести масаж передпліччя, використовуючи вибірково основні і допоміжні прийоми класичного масажу. • Засвоєння методики і техніки проведення масажу ліктьового суглоба. • Виконати масаж плечового суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. • Масаж периферійних нервів верхньої кінцівки. | 4 |
| 11 | <p>Масаж нижньої кінцівки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Засвоєння методики і техніки проведення масажу нижньої кінцівки. • Виконати масаж стопи і пальців, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. • Виконати масаж гомілковостопного суглоба, гомілки, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. Техніка і методика масажу гомілки. • Засвоєння методики і техніки проведення масажу кульшового суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди масажу. | 4 |

| | | |
|----|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> Виконати масаж стегна, використовуючи основні і допоміжні прийоми. | |
| 12 | <p style="text-align: center;">Сегментарний масаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> Сегментарна будова тіла. Засвоєння техніки і методики сегментарного масажу. Виконати прийом сверління двома способами. Виконати сегментарний масаж спини. Провести сегментарний масаж грудної клітини. Виконати сегментарний масаж верхніх і нижніх кінцівок. | 4 |
| 13 | <p style="text-align: center;">Сполучнотканинний масаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> Знати розміщення рефлексогенних зон. Засвоєння техніки виконання сполучнотканинного масажу. Опанування основними прийомами сполучнотканинного масажу. Виконати сполучнотканинний масаж спини. Виконати сполучнотканинний масаж живота. Виконати сполучнотканинний масаж грудної клітини. | 4 |
| 14 | <p style="text-align: center;">Спортивний масаж</p> <ul style="list-style-type: none"> Підготовчий (тренувальний масаж). Методика його проведення. Методика передстартового масажу. Методичні вказівки. Розминковий масаж. Зігріваючий масаж. | 4 |
| 15 | <ul style="list-style-type: none"> Превентивний (профілактичний масаж). Методика його проведення. Особливості методики превентивного масажу при заняттях деякими видами спорту. Превентивний масаж у спортсменів бігунів, плавців. Превентивний масаж у спортсменів, які займаються спортивною і художньою гімнастикою. Велогонки, боротьба, важка атлетика – техніка і методика масажу. | 4 |
| | Змістовий модуль 4 | |
| 16 | <ul style="list-style-type: none"> Репаративний (відновний масаж). Методика його проведення. Послідовність проведення репаративного масажу. | 4 |
| 17 | <ul style="list-style-type: none"> Реабілітаційний масаж. Техніка і методика його проведення. Реабілітаційний масаж при забоях суглобів, меніска, наколінника, Реабілітаційний масаж при травмах хребта. | 4 |
| 18 | <p style="text-align: center;">Масаж при різних видах спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> Провести профілактичний масаж при ігрових видах спорту (футбол, ганбол, баскетбол). Техніка і методика виконання. Провести профілактичний масаж у спортсменів, які займаються боротьбою (класична, вільна, дзюдо, самбо). Водні види спорту. Техніка і методика проведення масажу. Спортивна гімнастика. Техніка і методика виконання масажу. Важка атлетика, бокс Техніка і методика проведення масажу. | 6 |
| 19 | <ul style="list-style-type: none"> Проведення масажу у юних спортсменів, які займаються різними видами спорту. Виконати масаж у осіб похилого віку, які займаються фізичною культурою. | 4 |
| 20 | <p>Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.</p> <ul style="list-style-type: none"> Масаж при закритих травмах м'яких тканин і мікротравмах. Масаж при міозиті і міалгії трапецевидного м'язу. Масаж при перенапруженнях нервово-м'язового апарату Методика масажу при вивихах. Методика масажу при переломах верхніх і нижніх кінцівок. Масаж при захворюваннях сухожиль. Паратенонітом, тендовагініт, | 4 |
| | Підсумковий модульний контроль 2 | 2 |

7. Самостійна робота

| № | Теми та короткий зміст | Кіл. годин |
|-----------------|---|------------|
| Модуль 1 | | |
| 1 | <p style="text-align: center;">Різновиди прийомів масажу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вижимання. Поперечне вижимання. Вижимання ребром долоні, основою долоні, обхватом, подушечкою великого пальця. • Розминання. Ординарне розминання. Двійний гриф. Двійне кільцеве розминання. • Розтирання «щипцями». Розтирання подушечками чотирьох пальців. Комбіноване розтирання. Розтирання основою долоні і гребенеподібне розтирання. • Струшування, струс, валяння. | 7 |
| 2 | <p style="text-align: center;">Самомасаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гігієнічний самомасаж. • Косметичний самомасаж. • Правила проведення самомасажу. | 7 |
| 3 | <p style="text-align: center;">Точковий масаж</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методика точкового самомасажу. • Методика точкового самомасажу при різних функціональних станах. | 8 |
| 7 | <p style="text-align: center;">Апаратний масаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фізіологічний вплив апаратного масажу. • Методика і техніка масажу за допомогою апаратів. • Апарати і механізовані пристрої. • Вібраційний підводний масаж. • Вібраційний апаратний масаж. | 8 |
| 5 | <p style="text-align: center;">Підводний душ-масаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техніка проведення підводного душу-масажу. • Перлинні гідромасажні ванни. • Вихровий підводний масаж. • Мильний масаж. • Масаж в умовах бані. | 8 |
| 6 | <p style="text-align: center;">Масаж окремих частин тіла.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Масаж комірцевої зони. • Масаж рук. • Масаж таза. • Масаж задньої поверхні колінного суглоба. • Масаж кисті. • Масаж стопи і пальців ніг. | 8 |
| 7 | <p style="text-align: center;">Косметичний масаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Підготовка обличчя і шиї до масажу. • Засвоєння методики асааж чного масажу. • Виконати косметичний масаж голови. • Виконати косметичний масаж обличчя. • Виконати косметичний асааж шиї | 8 |
| Разом | | 54 |
| Модуль 2 | | |
| 8 | <p style="text-align: center;">Масаж при травмах і захворюваннях нервової системи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методика масажу при остеохондрозі хребта • Попереково-крижові радикуліти. Методика масажу.. • Невралгії міжреберних нервів. Техніка і методика проведення масажу. | 10 |
| 9 | <p style="text-align: center;">Масаж при захворюваннях внутрішніх органів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Масаж при ішемічній хворобі серцяю • Гіпертензія у спортсменів. Методика проведення масажу. | 10 |
| 10 | <p style="text-align: center;">Безконтактний масаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Загальна характеристика. • Техніка безконтактного масажу.. • Правила проведення безконтактного масажу. • Методика і техніка проведення безконтактного масажу. | 10 |

| | | |
|----|--|------------|
| 11 | <p style="text-align: center;">Йога. Шіацу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Загальна характеристика. Методика проведення занять. • Комплекс вправ «Поклоніння сонцю» або «Привітання сонця». • Техніка і методика проведення шіацу. • Методика виконання шіацу при окремих захворюваннях. | 10 |
| 12 | <p style="text-align: center;">Точковий масаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основи точкового масажу.. • Засвоєння способів знаходження біологічно активних точок. • Засвоєння техніки і методики точкового масажу. • Виконати заспокійливий варіант точкового масажу. • Виконати тонізуючий варіант точкового масажу. • Виконати точковий масаж при мігрені та гіпертонічній хворобі. | 10 |
| 13 | <p style="text-align: center;">Рейкі.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Загальна характеристика. • Цілющий ефект і обмеження. • Підготовка до повного рейкі. • Практичний аспект повного рейкі. • Ефективність застосування рейкі. • Значення чакр в рейкі. | 10 |
| 14 | <p style="text-align: center;">Різновиди масажу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Антицелюлітний масаж. • Ліфтинговий масаж обличчя. • Періостальний масаж. • | 10 |
| 15 | <p style="text-align: center;">Нетрадиційні види масажу</p> <ul style="list-style-type: none"> • Індійський масаж. • Лімфодренажний масаж. • Тайський масаж • Китайський масаж. | 10 |
| 16 | <p style="text-align: center;">Інші види масажу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Банковий масаж. • Дренажний (відсмоктуючий) масаж. • Перкусійний масаж. • Рецептивно-релаксаційний масаж. • Масаж льодом (кріомасаж). • Медовий масаж. | 10 |
| | Разом за модуль 2 | 90 |
| | Всього | 144 |

8. Методи навчання

1. Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни «Основи лікувального та спортивного масажу»:

- навчальні заняття;
- самостійна робота студентів;
- робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет;
- контрольні заходи.

2. Види навчальної роботи студентів:

- лекція;
- лабораторне заняття;
- консультація;
- залік.

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни «Основи лікувального та спортивного масажу»: використовуються різноманітні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда, набуття практичних навичок), так і роботу студентів з книжкою (підручником, довідковою, науково-популярною і навчальною літературою) та комп'ютерними програмами чи глобальною мережею Інтернет; робота з роздатковим матеріалом, виконання тестових завдань та ін..

Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостям (інтелектуальним, психологічним, морально - етичним тощо) студентів, наявним умовам і часу, відведеному для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.), проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи коли — викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування підпроблем. Під час викладання навчального матеріалу лекції використовується мультимедійна презентація .

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

За типом пізнавальної діяльності:

- пояснювально-ілюстративний;
- репродуктивний;
- проблемного викладу;
- дослідницький;
- аналітичний;
- індуктивний;
- дедуктивний.

За основними етапами процесу:

- формування знань;
- формування умінь і навичок;
- застосування знань;
- узагальнення;
- закріплення;
- перевірка.

За системним підходом:

- стимулювання та мотивація;
- контроль та самоконтроль.

За джерелами знань:

- словесні – розповідь, пояснення, лекція;
- наочні – демонстрація, ілюстрація.

За рівнем самостійної розумової діяльності:

- проблемний;
- частково-пошуковий;
- дослідницький;
- метод проблемного викладання.

9. Методи оцінювання

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом поточного, модульного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Застосовуються наступні методи оцінювання:

1. Індивідуальне усне опитування.
2. Тестовий контроль (II рівня).
3. Письмовий теоретичний контроль (питання для теоретичного контролю – Додаток 1).
4. Перевірка практичних навичок володіння прийомами масажу (Додаток 2).
5. Індивідуальний контроль практичних дій та отриманих результатів.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 50-ти бальною шкалою в межах окремого змістового модулю, та 100-бальною шкалою у процесі підсумкового модульного контролю. Загальна оцінка складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та двох модульних контролів, або ж сумування оцінок поточного модульного контролю та підсумкового залікового (табл. 1).

Модульний контроль успішності студентів з дисципліни «Основи лікувального та спортивного масажу»: здійснюється у процесі освоєння матеріалу (поточний модульний контроль), а також під час двох модульних контролів і підсумкового залікового модульного контролю наприкінці 2-го навчального семестру. Проводиться шляхом аналізу показників поточної успішності та проведення письмової модульної контрольної роботи на два питання у письмовому виді (додаток 1), та перевірки практичних навичок: володінням основними і допоміжними прийомами класичного. Варіанти практичних навичок викладені у додатку 2. Поточний модульний контроль проводиться шляхом опитування студентів під час занять, оволодінням навичками правильного виконання тих чи інших прийомів масажу, відповіді на письмові питання, перевірки конспектів лекцій та домашніх завдань, аналізу відвідування та відробок масажу, технікою та методикою масажу окремих частин тіла, нетрадиційними видами масажу. В кожному варіанті є 2 теоретичні питання і 4 тестових завдань для практичних навичок. Правильна відповідь за кожне теоретичне питання оцінюється у 5 балів, кожний окремий тест практичних навичок – у 5 балів. За допомогою письмової модульної контрольної роботи оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 30 балів. До оцінки за результати тестування додаються оцінки за активність та результати тестового контролю знань студента (практичних навичок) на заняттях, якість виконання самостійної роботи та відвідування (табл. 1), що у сумі складає 20 балів. Протягом навчального року проводиться 2 модульних контролів, рейтингові оцінки яких сумуються.

Таблиця 1

Шкала контролю змістового модулю

| Показники | Бали |
|---|-------------|
| Письмова модульна контрольна робота: | 0-30 |
| -теоретичні питання (за кожну правильну відповідь нараховується 5 балів) | 0-10 |
| - тестові завдання практичних навичок (за кожну правильну відповідь нараховується 5 балів) | 0-20 |
| Поточний контроль | 0-20 |
| - активність (середня оцінка за результатами опитувань) | 0-5 |
| - тестовий контроль знань на заняттях (середня оцінка за результатами виконання практичних навичок) | 0-5 |

| | |
|---|---------------|
| - самостійна робота (за якість конспектів лекцій та виконаних завдань) | 0-5 |
| - відвідування (за 20% відвіданих занять нараховується по 1 балу) | 0-5 |
| Загальна оцінка | 0 - 50 |

Контроль теоретичної підготовленості

Теоретична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами усної або письмової відповіді на контрольні питання, що складені у відповідності до змісту навчальної програми.

Для контролю теоретичної підготовленості включаються 2 запитання, наведені у додатку 1. Нарахування балів проводиться за таблицею 2.

Таблиця 2

Нарахування балів за теоретичну підготовленість студентів

| Бали | Критерії оцінки |
|------|--|
| 5 | якщо відповідь повна і правильна |
| 4 | якщо відповідь по суті правильна, але не повна |
| 3 | якщо відповідь викладена не повно і з помилками |
| 2 | якщо відповідь обмежується визначенням окремих понять |
| 1 | якщо відповідь обмежується визначенням окремих понять, з помилками |
| 0 | якщо відповідь не розкриває суті або не зроблена спроба відповісти на поставлені запитання |

Підсумковий модульний контроль проводиться наприкінці 2-го навчального семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь освоєння навчального матеріалу. Підсумковий модульний контроль проводиться у вигляді заліку.

Залік є підсумковим контролем 1-го та 2-го модулів і проводиться наприкінці 4-го семестру навчання. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів за семестр. Рейтингова екзаменаційна оцінка студента не повинна бути меншою 60-ти балів. Вона відповідає сумарній оцінці попередніх контролів модулів або оцінці за залік.

Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів, але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний перескласти контрольні завдання під час заліку.

Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є більшою за 60 балів, за бажанням студента вона може бути підвищеною під час заліку.

Якщо сумарна оцінка за три модульних контролів є меншою за 35 балів, студент не допускається до заліку з обов'язковим повторним вивченням дисципліни або допускається до іспиту після виконання визначених викладачем відробок з дозволу завідувача кафедри або деканату.

Під час заліку даються письмові відповіді на 2 варіанти завдань (2 теоретичні питання і 8 тестів практичних навичок) за програмою двох модулів. Правильна відповідь за кожне теоретичне питання і тестів практичних навичок оцінюється в 5 балів. Максимальна оцінка за залікове тестування складає 50 балів. До цієї оцінки додаються оцінки за активність, результати тестового контролю знань студента на заняттях, самостійну роботу та відвідування (табл.3).

Таблиця 3

Шкала модульного контролю екзаменаційних тестувань

| Показники | Бали |
|-----------|------|
|-----------|------|

| | |
|---|--------|
| Письмове тестування: (за кожну правильну відповідь нараховується 5 балів) | 0-50 |
| Активність (кращі 2 оцінки за результатами опитувань) | 0-10 |
| Тестовий контроль знань на заняттях (середня оцінка за результатами тестів) | 0-10 |
| Самостійна робота (за якість конспектів лекцій та виконаних завдань) | 0-10 |
| Відвідування (за 10% відвіданих занять нараховується по 1 балу) | 0-10 |
| Загальна оцінка | 0- 100 |

**Розподіл балів, які отримують студенти
для зарахування на залік**

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | Сума |
|---|----|----|----|----|--------------------|----------------------|----|----|----|-----|--------------------|------|
| Змістовий модуль №1 | | | | | | Змістовий модуль № 2 | | | | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | Модульний контроль | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 | Модульний контроль | 100 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |

T1, T2 ... T10 – теми модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | задовільно | |
| 60-63 | 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 |

10. Методичне забезпечення

1. Конспект лекцій з дисципліни «Основи лікувального та спортивного масажу».
2. Методичні вказівки до виконання лабораторних завдань та самостійної роботи з дисципліни «Основи лікувального та спортивного масажу».
3. Збірники тестових завдань з дисципліни «Основи лікувального та спортивного масажу».
4. Схеми, таблиці, малюнки.
5. Презентації.
6. Інструктивно-методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань.
7. Правила модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.

8. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Основи лікувального та спортивного масажу».

11. Рекомендована література

Література:

Базова

1. Васичкин В.И. Все о массаже. – М.: АСТ – ПРЕСС, 2002 – 368с.
2. Васичкин В.И. Энциклопедия массажа. – М.: АСТ- ПРЕСС, 2001. – 656с.
3. Дубровский В.И. Массаж: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 496с.
4. Губенко В.П. Мануальная терапия позвоночника. – К.: 1998. - 141с.
5. Куничев Л.А. Лечебный массаж. Практическое руководство. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 328с.
6. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2008. - 120с.
7. Латогуз С. И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. Изд. 2-е перераб. Ростов н/Д: «Феникс». Харьков: «Торсинг», 2002. – 512с.
8. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Массаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.

Допоміжна

1. Нетрадиционная медицина. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2003. – 320с.
2. Оржешковський В.В., Чопчик Д. І. Лікувальний масаж. – К.: Здоров'я, 1978. – 176с.
1. Поддер Т. Массаж. Полное руководство: Пер. с англ. Н. Скоробогатова. – Харьков: Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007. – 320с.
2. Устименова С.В. Точечный массаж и древние восточные методики. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004. - 192с.
3. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – 2-е изд, исмпр. И доп./ В.Н. Фокин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 512с.
4. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи і їх практичне застосування: Навчально-методичний посібник /Самосюк І.З., Парамончик В.М., Губенко В.П. та ін. – К.: Альтерпрес, 2001. – 316с.
5. Энциклопедия массажа от А до Я: Пер. с англ. З. Слоботкиной. – Харьков: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007. – 384с.

15. Інформаційні ресурси

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж і нетрадиційний масаж» для студентів денної форми навчання напряму підготовки 6.010203 – здоров'я людини /Ф.Г. Філак. – Ужгород, 2013. (Електронна версія на кафедрі фізичної реабілітації ФЗЛ УжНУ).
2. Конспект лекцій з дисципліни «Масажі нетрадиційний масаж». (Електронна версія на кафедрі фізичної реабілітації ФЗЛ УжНУ).
3. Філак Ф.Г. Массаж і нетрадиційний масаж. /Метод. рекоменд. – Ужгород: „ТУРпрес”, 2004. – 56с.

4. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Методика реабілітаційного масажу при захворюваннях внутрішніх органів /Метод. рекомендації. – Ужгород: „ІВА”, 2013. – 28с.

ПИТАННЯ НА ЕКЗАМЕН

1. Основні поняття і принципи класичного масажу.. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста.
2. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.
3. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи.
4. Вплив масажу на опорно-руховий апарат і м'язову систему.
5. Вплив масажу на нервову систему.
6. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів прийомів погладжувача.
7. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів прийомів розтирання.
8. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів прийомів роління.
9. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів прийомів вібрації.
10. Масаж волосистої частини голови.
11. Масаж обличчя.
12. Масаж шиї.
13. Масаж спини.
14. Масаж поперекової ділянки, грудної клітини.
15. Сегментарний масаж.
16. Сполучнотканниний масаж.
17. Загальна характеристика спортивного масажу. Короткі історичні відомості. Підготовчий (тренувальний масаж..
18. 11.. Превентивний (профілактичний масаж). Методика його проведення.
19. 12. Репаративний (відновний масаж). Методика його проведення.
20. 13. Реабілітаційний масаж. Техніка і методика його проведення.
21. 14. Масаж при різних видах спорту.
22. 15. Особливості проведення масажу у юних спортсменів та у осіб похилого віку.
23. 16. Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.
24. Масаж верхньої кінцівки при спортивних травмах.
25. Масаж нижньої кінцівки при спортивних травмах.