

ПВНЗ «МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Опорний конспект

КУРС «МАСАЖ»

План занять

№	Тема / план	Ключові слова або питання до самоконтролю або література
1	Тема 1. Історія виникнення масажу. Тема 2. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Тема 3. Форми, засоби та основні принципи масажу. Тема 4. Види масажу та його класифікація. Застосування масажу. Загальний (оздоровчий) масаж. Гігієнічний та його форми та різновиди. Лікувальний, його форми і різновиди. Класичний, сегментарно-рефлекторний; сполучнотканинний, періостальний, точковий, апаратний. Спортивний. Самомасаж. Тема 5. Процедура та етапи виконання масажу. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Правила роботи масажиста. Обладнання кабінету для масажу, гігієнічні вимоги до нього. Показання і протипоказання до застосування масажу. Тема 6. Методика та техніка виконання різних видів масажу. Тема 7. Основні прийоми масажу. Поглажування, вижимання, розминання, подтряхування, розтирання, активні і пасивні рухи з опором, ударні прийоми, струшування. Допоміжні прийоми. Загальний методичні вказівки. Помилки, які найчастіше зустрічаються. Тема 8. Методика й техніка виконання часткового	Ключові слова: -Масаж - Фізіологічний вплив масажу - Принципи масажу - Класифікація масажу - Самомасаж - Зона масажу - Процедура масажу - Етапи масажу - Прийоми масажу - Правила роботи масажиста - Показання до масажу - Протипоказання до застосування масажу - Методика виконання масажу - Техніка виконання масажу - Спортивний масаж - Обладнання кабінету для масажу

	та загального самомасажу. Масаж голови, обличчя, шиї. Масаж поверх волосся. Масаж волосяної частини голови по лініям. Масаж обличчя. Масаж лоба, очної області, носа, щік, носогубної складки, вушних раковин за показаннями. Масаж області шиї. Показання методичні вказівки. Тема 9. Спортивний масаж та його вплив на організм спортсмена. Тема 10. Лікувальний масаж при різноманітних захворюваннях. Його вплив та значення.	
2	Питання для самостійного опрацювання: Уявлення про масаж. Історія та етапи його розвитку Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм. Переваги та недоліки Поєднання масажу з банними процедурами. Поєднання масажу з різними засобами відновлення. Класичний та апаратний масаж. Переваги, недоліки, застосування. Аналіз застосування масажу за видами в повсякденному житті Визначення видів, методик застосування масажу з оздоровчою метою для формування здорового способу життя. Показання і протипоказання до застосування масажу. Рекомендації для проведення масажу. Основні та додаткові прийоми масажу в різних системах масажу. Загальні та основні правила самомасажу. Особливості проведення спортивного масажу в різних видах спорту. Лікувальний масаж його форми і різновиди. Шляхи впровадження застосування масажу в комплекс оздоровчих процедур.	<u>Література:</u> Базова: 1. Основи лікувального масажу О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв Реабілітаційний масаж : конспект лекцій Суми : Сумський державний університет, 2021. – 152 с. 2. Тимрук-Скоропад К. А. Бас О. А. МАСАЖ КУРС ЛЕКЦІЙ з навчальної дисципліни 3. Жарська Н.В. ЛЕКЦІЯ Основи масажу 2021. - 11 с. 4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с. 5. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. 6. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. 7. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с. Допоміжна: 1. Грейс Д. Массаж от А до Я / Д. Грейс. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с. 2. Джей Р. Массаж / Р. Джей ; пер. с англ. Ю. Рудаковой. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 191 с. 3. Лакруа Н. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия / Н. Лакруа [и др.]. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с. 4. Латогуз С. И. Масаж / С. И. Латогуз. – М. : Эксмо, 2007. – 960 с.