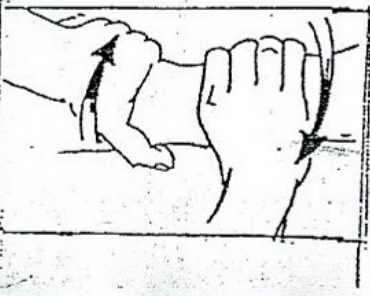
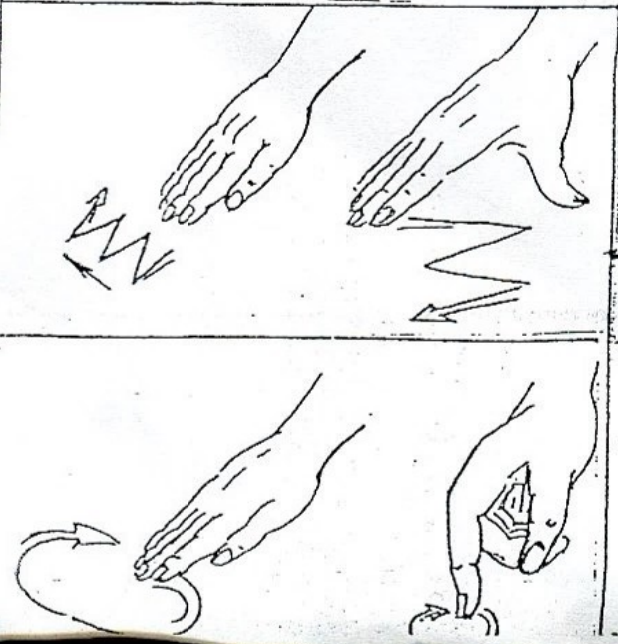
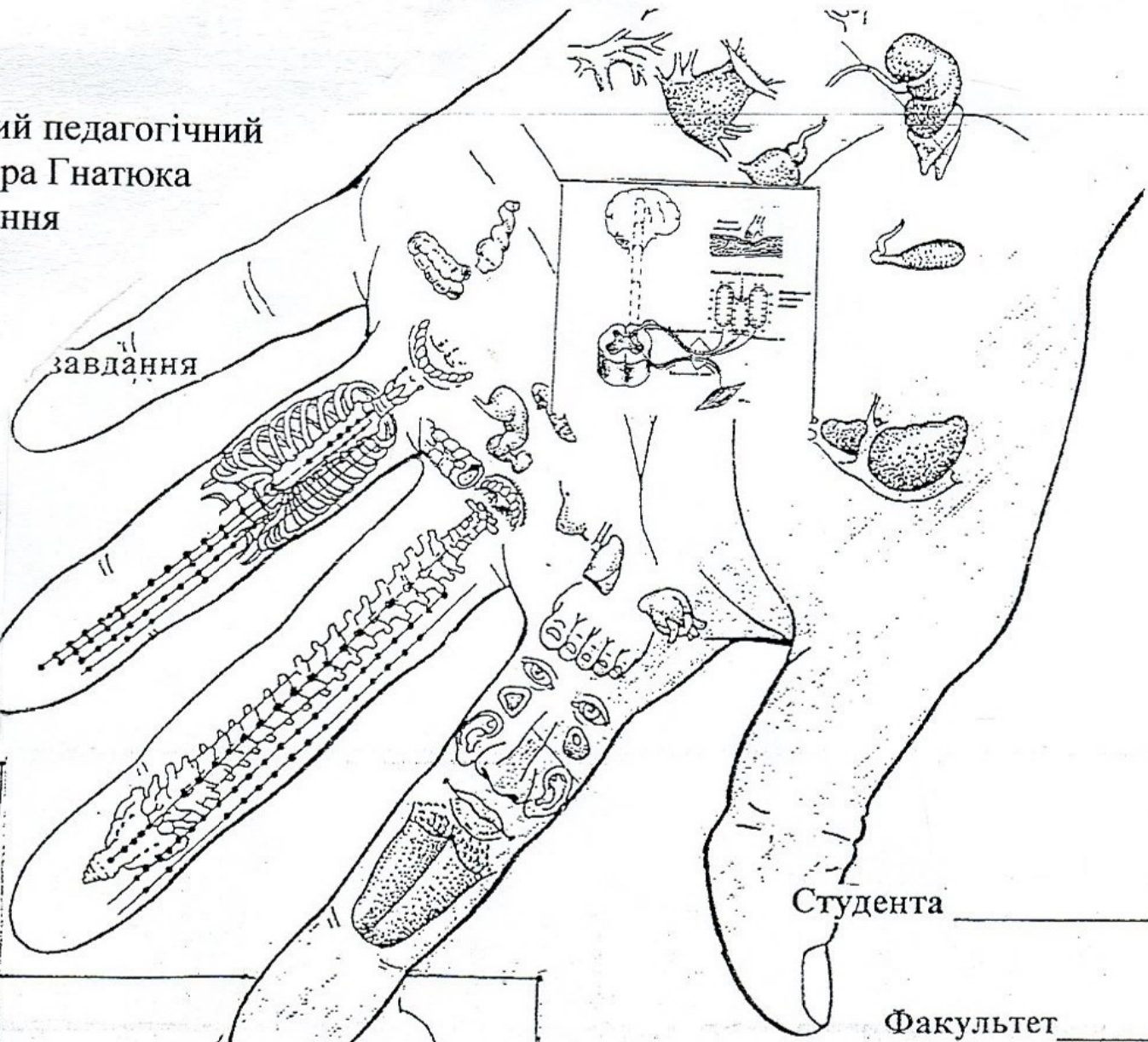


Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
факультет фізичного виховання
кафедра ортопедагогіки та
фізичної реабілітації

РОБОЧИЙ ЗОШИТ
з навчальної дисципліни
МАСАЖ
САМОМАСАЖ



Факультет _____

Курс _____ Група _____

Робочий зошит: Масаж, самомасаж

Зошит для підготовки до занять, завдання до самостійної роботи, індивідуальні навчально-дослідні завдання для студентів з навчальної дисципліни «Лікувальний масаж» спеціальність 016
Спеціальна освіта

Розробники

Вакуленко Л.О. – к.м.н. доцент Кафедри ортопедагогіки та фізичної реабілітації ТНПУ ім Володимира Гнатюка

Вакуленко Д.В. – д.б.н., професор, завідувач кафедри медичної інформатики ТНМУ ім. І.Я. Горбачевського

Барладин О.Р. – к.м.н. доцент, в.о. завідувача кафедри ортопедагогіки та фізичної реабілітації ТНПУ ім Володимира Гнатюка

Рецензенти:

Мисула І.Р. – завідувач кафедри медичної реабілітації Тернопільського національного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського д.м.н. професор

Голяченко А.О. – професор кафедри медичної реабілітації Тернопільського національного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, д-р мед. наук

Бакалюк Т.Г. – доцент кафедри медичної реабілітації Тернопільського національного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, д-р. мед. наук

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

(протокол № , від р.)

ТНПУ 2019

Шановний юний колего! Вітаю Вас!
Ви маєте нагоду поринути в море знань та
вмінь з масажу!
З великим задоволенням допоможу Вам це
зробити! Пам'ятайте:

Масажні прийоми, як окремі тони музики,
ніколи не звучать тривалий час поодиночі,
а переходять один в одиний,
зливаючись в акорд.

Dollinger, 1899

Процедура масажу – як симфонія.
На відміну від справжнього музичного твору,
спеціаліст із масажу повинен вміти не тільки
виконати, але і підібрати необхідні прийоми
та об'єднати їх в процедуру масажу. Прийоми
не бувають постійними, а щоразу міняються,
пристосовуються до стану пацієнта.

Захар Прилуцький, 2003

Бажаю успіхів!

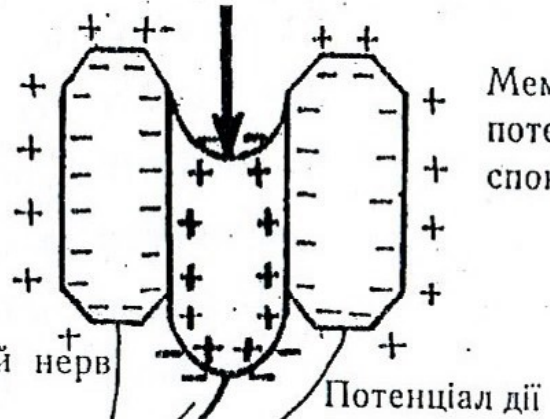
Доцент, кандидат медичних наук

Людмила Олексіївна Вакуленко



Рецептор

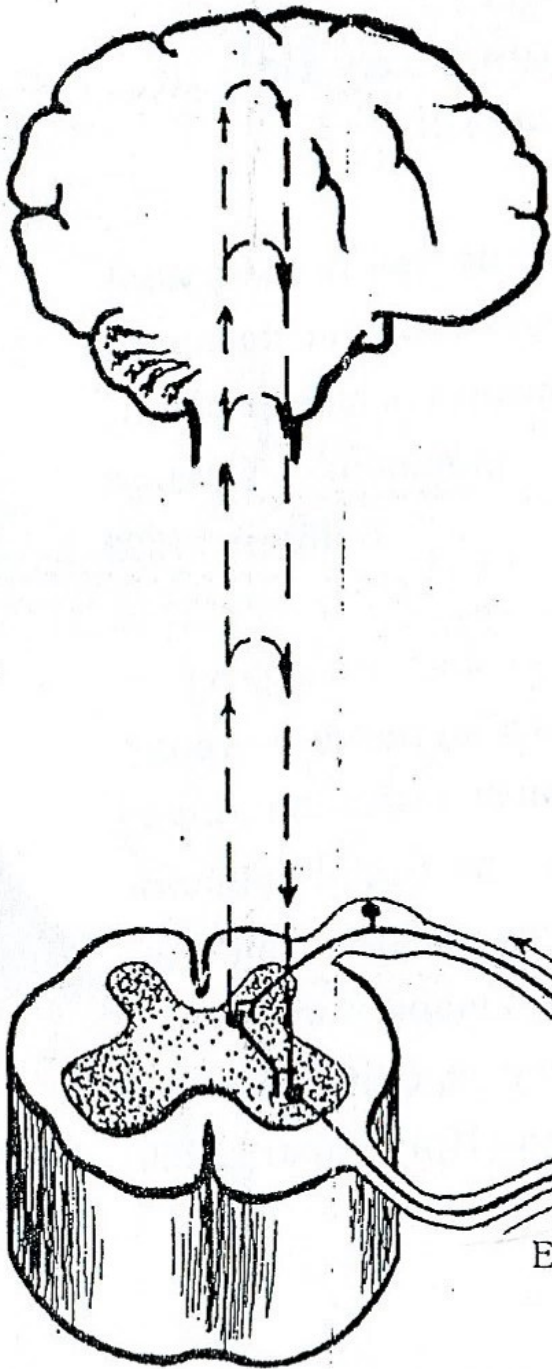
Механічний вплив на клітину



Аферентний нерв

Еферентний нерв

М'яз



Тематичний план занять „МАСАЖ” - "Здоров'я людини"

Дата	NN зан	Т е м а	NN зан	Дом. завд	С.Р.
Змістовий модуль 1. Анатомічні та фізіологічні основи масажу, 12 ауд. год., 20 балів, в тому числі – за самостійну роботу – 5 балів					
	1	З.М. 1. Вступ. Анатомічні та фізіологічні основи масажу			16
	2	Фізіологічні механізми впливу масажу:	Л-1,2		2
	3	- вплив масажу на шкіру та нервову систему;			4
	4	- вплив масажу на стан опорно-рухового апарату; на внутрішні органи, обмін речовин,	Пр1		
	5	психологічний стан	Л-3 Пр2		4
	6	Види масажу:			
	7	класичний масаж; рефлекторний масаж класичний масаж; рефлекторний масаж	Л-4 Пр.3	ІР-2	6
Змістовий модуль 2. Загальна методика і техніка масажу: 26 ауд. год 25 балів, в тому числі – за самостійну роботу – 5 балів					
	8	З.М.2 Загальна методика і техніка масажу			20
	9	Класифікація прийомів масажу	Л-5		
	10	Техніка виконання окремих прийомів масажу	Пр.4		2
	11	- техніка виконання погладжування	Пр.5		
	12	- техніка виконання розтирання	Пр.6		4
	13	- техніка виконання розминання	Пр.7		2
	14	- техніка виконання вібрації	Пр.8		2
	15	Анатомо-фізіологічні дані та техніка масажу окремих ділянок тіла :			2
	16	ділянок спини, грудей, живота	Л-6		
	17	ділянок спини, грудей, живота	Пр9		
	18	ділянок шиї, голови, комірцевої зони:	Пр10		2
	19	ділянок плечового поясу і верхніх кінцівок, тазу і нижніх кінцівок;	Пр11		2
		Загальний масаж	Пр12		2
			Пр13	ІР-4	2

Змістовий модуль 3. Організація праці масажиста. Призначення масажу.
 Проведення процедури масажу 16 ауд. год.
 20 балів, в тому числі – за самостійну роботу – 5 балів

Тема 5. Організація праці масажиста.					
20	Призначення масажу.				18
21	Призначення масажу.		Л-7		4
22	Правила побудови і проведення процедури масажу. Індивідуалізація масажного впливу		Пр14		2
23			Л-8		
24	Масаж дітей		Пр15		4
25	Масаж дітей		Л-9		
26	Спортивний масаж, самомасаж		Пр16		8
27	Спортивний масаж, самомасаж		Л-10		
Разом			Пр17	IP-5	18
					43

Разом: 108 год Лекції – 20 годин Практичних занять – 34 год.
 Індивідуальна робота – 11 год. Самостійна робота - 43 год

Нотатки

**Таблиця порушень інервації органів і систем
при різних стадіях остеохондрозу**

Назва хребця	Зв'язок з іншими частинами тіла і органами	Наслідки порушень
1. Шийний відділ хребта		
1 Ш (1 С)	Кровообіг голови, гіпофіз, шкіра голови, кістки лиця, мозок, внутрішнє і середнє вухо, симпатична нервова система	Головний біль, нервозність, базсоння, нежитиь, високий тиск, мігрень, нервові зриви, хронічна втома, головокружіння
2 Ш (2 С)	Голова, очні нерви, слухові нерви, язик, лоб	Захворювання додаткових пазух носу, косоокість, глухота, очні хвороби, біль у вухаха, втрата свідомості, деякі види сліпоти
3 Ш (3 С)	Щоки, зовнішнє вухо, кістки лиця, зуби, трійчастий нерв	Невралгія (біль), неврит (порушення функції м'язів лиця), вугрі, прищі, екзема
4 Ш (4 С)	Ніс, губи, рот, евстахієва труба	Лихоманка, катар, втрата слуху, аденоїдами
5 Ш (5 С)	Голосові зв'язки, гланди, глотка	Ларингіт, хрипота, хвороби горла, абсцес горла
6 Ш (6 С)	Шийні м'язи, плечі, мигдалики	Напруження шийних м'язів, біль у верхній частині руки, тонзиліт
7 Ш (7 С)	Щитоподібна залоза, плечові суглоби	Запалення суглобів, хвороби щитоподібної залози
II. Грудний відділ хребта		
1 Г (1 D, Th)	Руки (від ліктя до кінчиків пальців), Стравохід, трахея	Бронхіальна астма, кашель, утруднене дихання, задишка, біль в руках (від ліктя і нижче)
2 Г (2 D, Th)	Серце (включаючи клапани), коронарні артерії	Функціональні серцеві захворювання і деякі хвороби грудей
3 Г (3 D, Th)	Легені, бронхи, плевра, грудна клітка, груди	Бронхіт, плеврит, пневмонія, грип
4 Г (4 D, Th)	Жовчний міхур, загальна жовчна протока	Хвороби жовчного міхура, жовтуха,
5 Г (5 D, Th)	Печінка, сонячне сплетення, кров	Хвороби печінки, лихоманка, низький тиск крові, анемія, порушення кровообігу, артрит
6 Г (6 D, Th)	Шлунок	Захворювання шлунка, в тому числі, спазми шлунка, печія, диспепсія
7 Г (7 D, Th)	Підшлункова залоза, дванадцятипала кишка	Виразка шлунка, гастрит
8 Г (8 D, Th)	Селезінка	Зниження опірності організму

9 D, Th)	Наднирникові залози	Алергія, кропивниця
10 D, Th)	Нирки	Захворювання нирок, затвердіння артерій, хронічна втома
11 D, Th)	Нирки, сечоводи	Хвороби шкіри (екзема, вугрі, фурункули)
12 D, Th)	Тонка кишка, лімфатична система	Ревматизм, біль у животі, деякі види безпліддя
III. Поперековий відділ хребта		
1 T1	Товста кишка, пахове кільце	Закрепи, коліт, диспепсія, деякі грижі (кили)
2 T2	Апендикулярний відросток, низ живота, верхня частина ноги	Судоми, затруднене дихання, ацидоз (порушення кислотно-лужної рівноваги в організмі)
3 T3	Статеві органи, матка, сечовий міхур, коліна	Хвороби сечового міхура, розлади менструального циклу (біль або нерегулярні місячні), викидені, нетримання сечі, біль в колінах
4 T4	Простата, поперекові м'язи, сідничний нерв	Запалення сідничного нерва, затруднений, болочий або частий сечопуск, біль в попереку
5 T5	Нижня частина стопи, щиколотки, ступні	Паганий кровообіг в ногах, набрякання щиколоток, слабкість в щиколотках і суглобах стопи, слабкість в ногах, судоми м'язів ніг
IV. Крижовий відділ		
	Пряма кишка, відхідник	Геморой, зуд, біль в крижах в положенні сидячи

**Практичні заняття, завдання для самостійної роботи
та індивідуальні навчально-дослідні завдання з предмету
„Масаж”**

Практичне заняття 1. Анатомія і фізіологія покривних тканин та опорно-рухового апарату. Вплив масажу на них.

Завдання з ІНДЗ:

Завдання 1. Підберіть матеріал, вивчіть його і заповніть схему механізму перетворення механічної енергії масажних маніпуляцій в нервові збудження.

Механічне подразнення (пускова енергія)



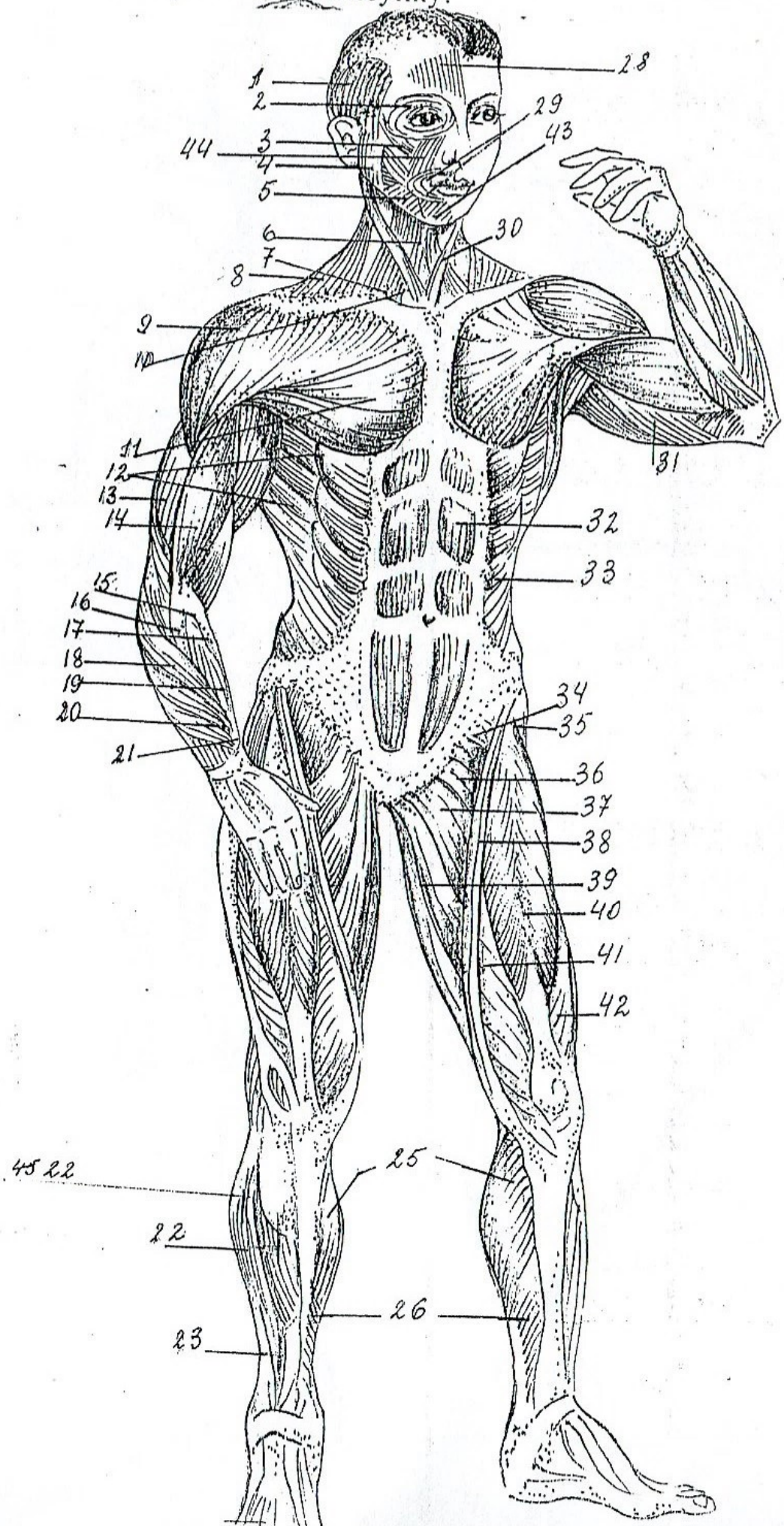
Передача імпульсів по відцентрових (еферентних) шляхах у відповідні системи, органи та тканини

Адекватні подразненням зміни в організмі та окремих органах і системах

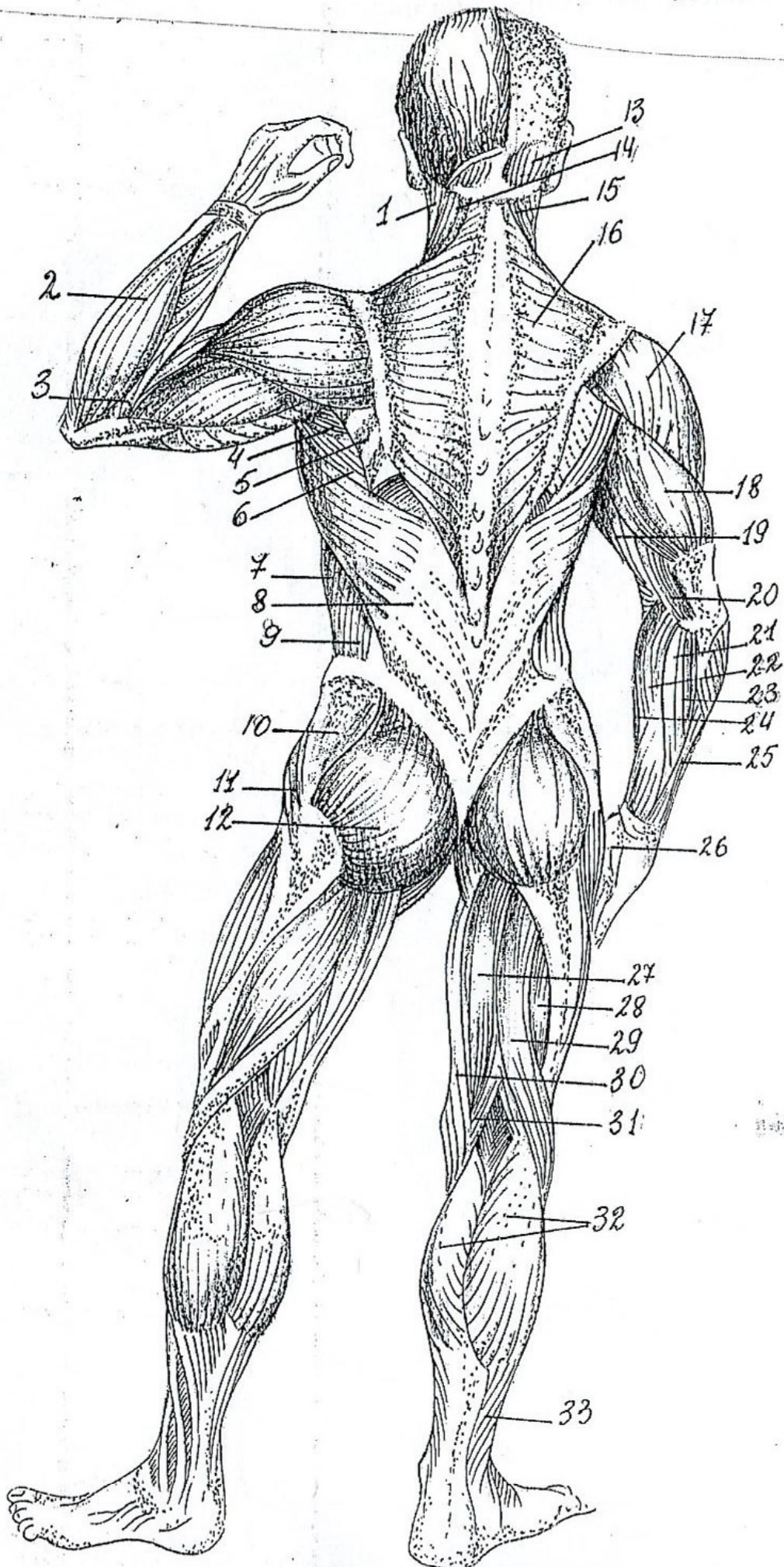
Завдання 2. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть в таблиці, як впливають окремі фактори на розмаїття дотикових відчуттів під час масажу (Л.О. Кунічев, 1982)

№№	Фактори впливу	Результат впливу
1	Сила впливу масажних прийомів	
2	Швидкість впливу	
3	Величина ділянки впливу	
4	Тривалість впливу	
5	Чутливість шкіри (ділянки)	Якщо чутливість шкіри по середній лінії спини умовно прийняти за 1,0, то
	- живота - грудей (по середній лінії) - на передній поверхні плеча - на тильній поверхні ступні - на лобі	

Завдання 3. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назви м'язів, відмічених стрілками на рисунку.



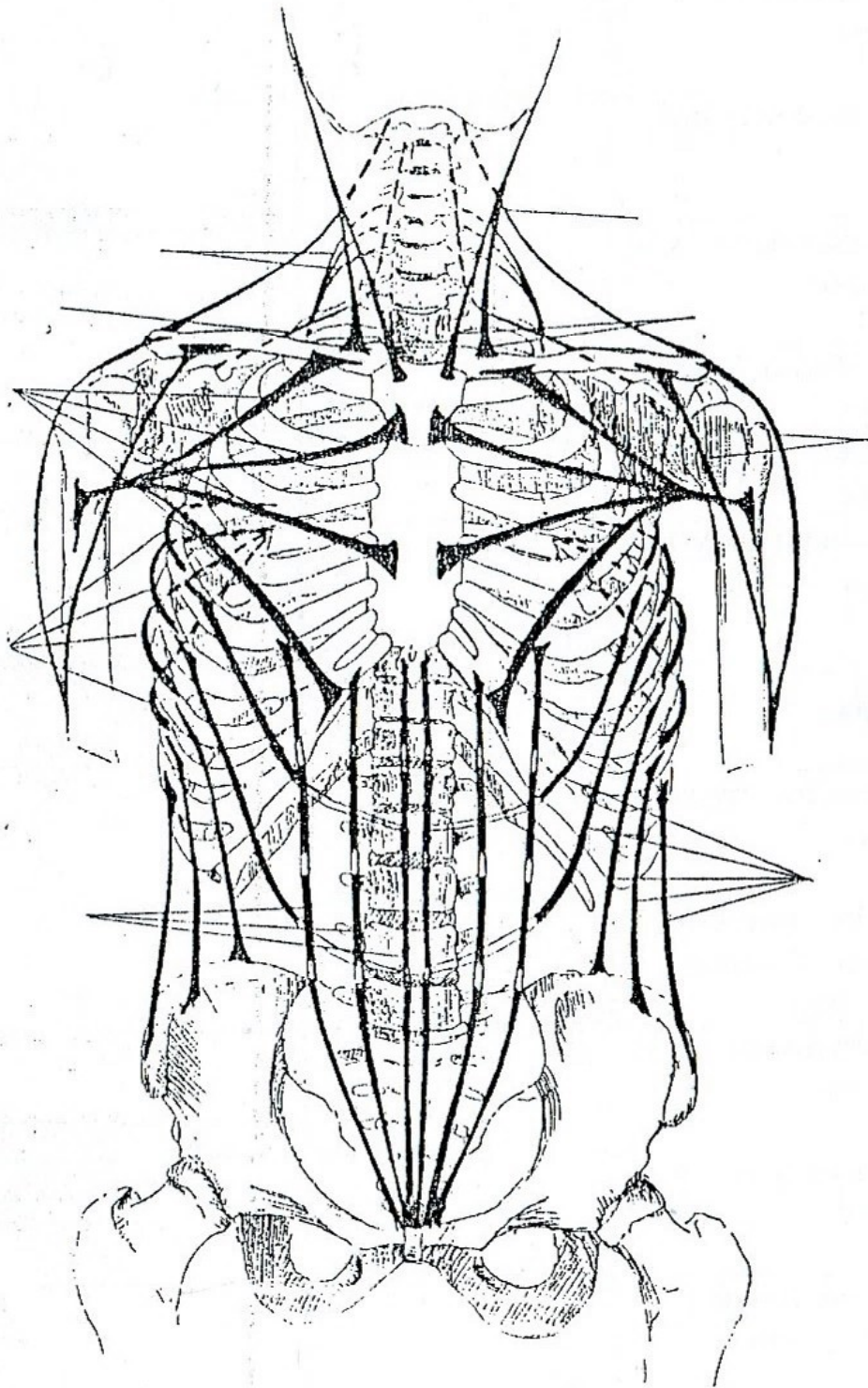
Завдання 4. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назви м'язів, відмічених стрілками на рисунку.



Завдання 5. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть в таблиці місце початку, місце прикріплення та функцію окремих м'язів

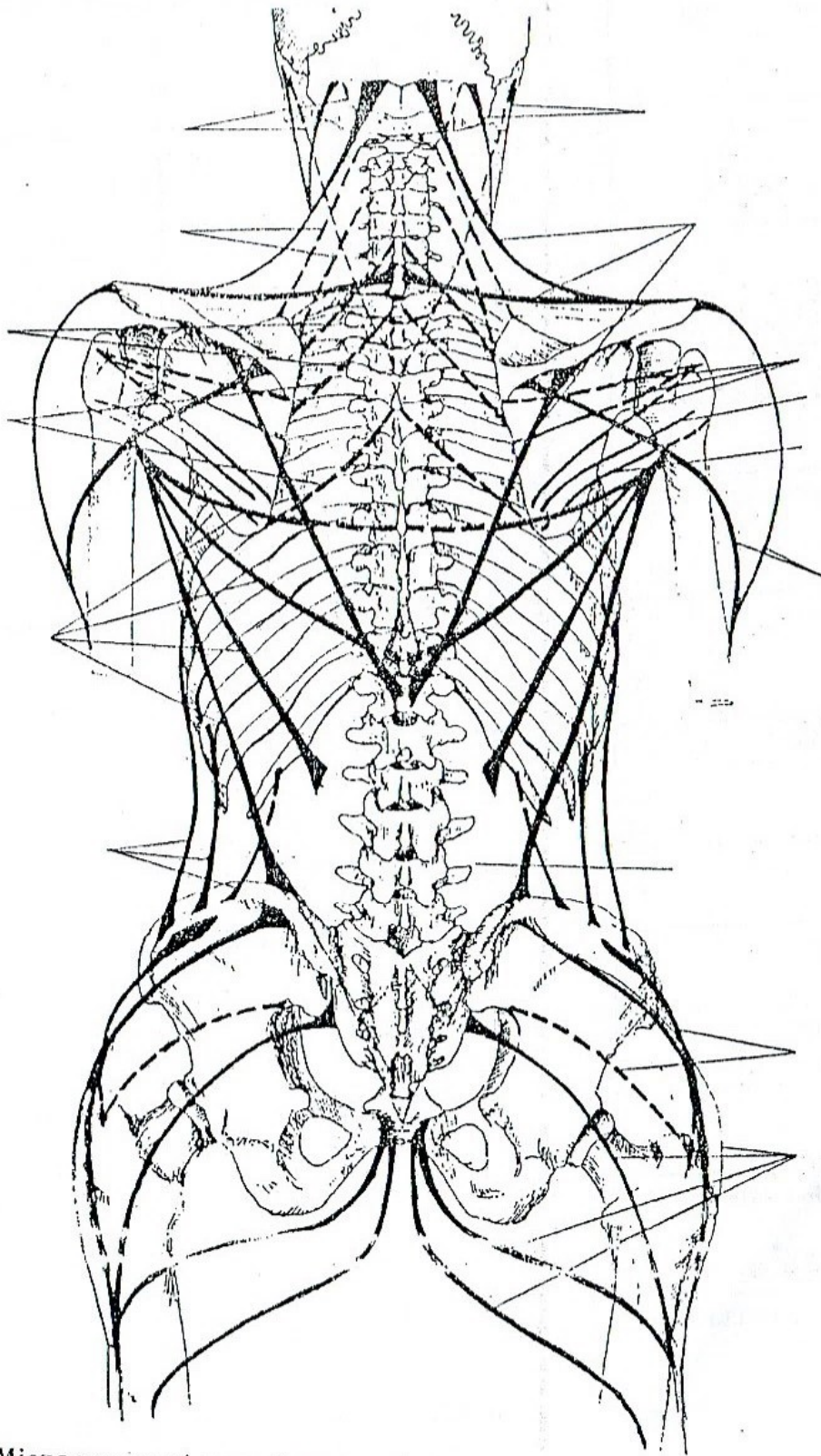
М'яз	Місце початку	Місце прикріплення	Функція
Трапецієподібний			
Дельтоподібний			
Найширший м'яз спини			
Ромбоподібний м'яз			
Малий круглий м'яз			
Великий круглий м'яз			
Довгий м'яз спини			
Великий грудний м'яз			
Груднинно-ключично-соскоподібний м'яз			
Двоголовий м'яз плеча			
Триголовий м'яз плеча			
Чотириголовий м'яз стегна			
Литковий м'яз.			

Завдання 6. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назви виділених стрілками м'язів передньої поверхні шиї, тулуба



Місця початку й прикріплення м'язів передньої та бічної поверхонь тулуба (схема).

Завдання 7. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назви виділених стрілками м'язів задньої поверхні шиї, тулуба



Місця початку і прикріплення м'язів задньої поверхні тулуба (схема).

Практичне заняття 2. Анатомія та фізіологія нервової системи, внутрішніх органів. Вплив масажу на них.
Завдання з ІНДЗ

Завдання 1. Підберіть матеріал, вивчіть його і заповніть таблицю фізіологічної дії вегетативної нервової системи

Орган	Збудження симпатичного нерва	Збудження парасимпатичного нерва
Серце		
Судини		
Бронхи		
Стравохід		
Шлунок і кишечник		
Сечовий міхур		
Статеві органи		
Зіниці		
Очна щілина		
Слинні залози		
Потові залози		
Надниркові залози		
Щитоподібна залоза		

Завдання 2. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назви органів, указаних стрілками на схемі травної системи.

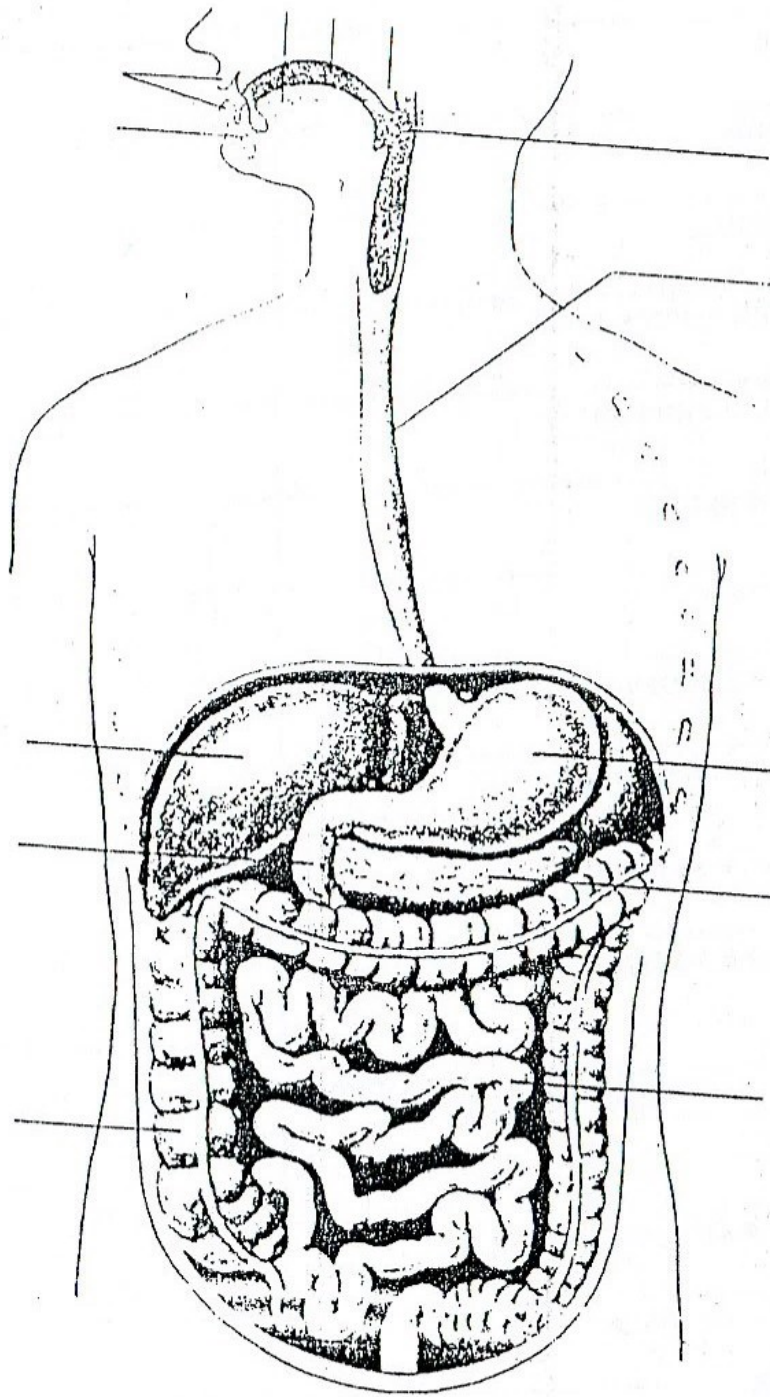


Схема травного каналу.

Практичне заняття 3. Види масажу.

Завдання з ІНДЗ

Завдання 1. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть в таблицю сегментарну іннервацію наступних внутрішніх органів

Орган	Спинномозкові сегменти
Легені та бронхи	
Серце	
Шлунок	
Стравохід	
Тонкий кишечник	
Висхідна кишка	
Пряма кишка	
Апендикс	
Печінка, жовчний міхур	
Підшлункова залоза	
Нирки, сечоводи	
Сечовий міхур	
Матка	
Яечник, придатки матки	
Яечко	
Грудь	
Верхня кінцівка	
Нижня кінцівка	

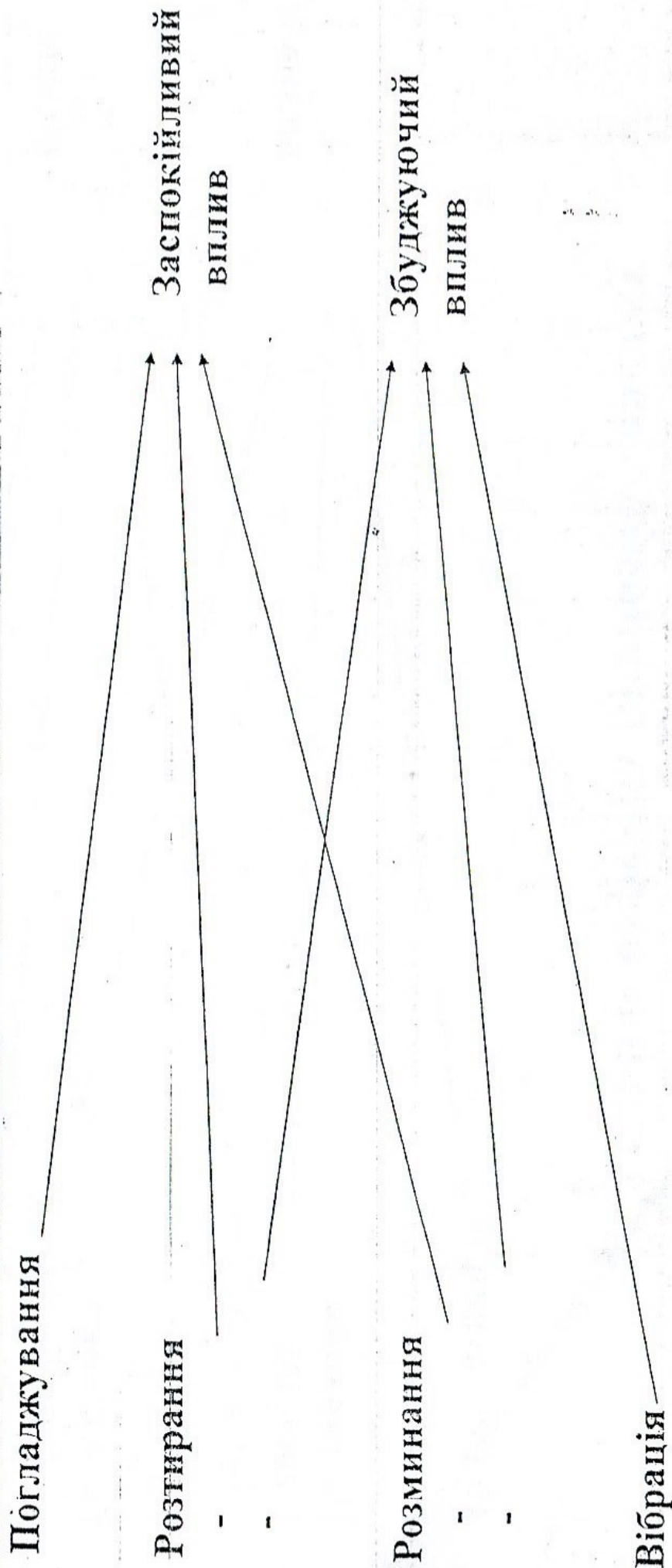
Примітка. С – шийні, Т – грудні, L – поперекові, S – крижові спинномозкові сегменти.

Практичне заняття 4. Види масажу. Завдання з ІНДЗ:

Завдання 1. Заповніть таблицю: Класифікація прийомів масажу (Таблиця в середині зошиту)

Завдання 2. Підберіть матеріал, вивчіть його і доповніть таблицю

В п л и в окремих прийомів масажу



Завдання 3. Підберіть матеріал, вивчіть його і доповніть таблицю

В П Л И В О К Р Е М И Х П Р И Й О М І В М А С А Ж У

Погладжування

Розтирання

- спокійне

- інтенсивне

Розминання

- спокійне

- інтенсивне

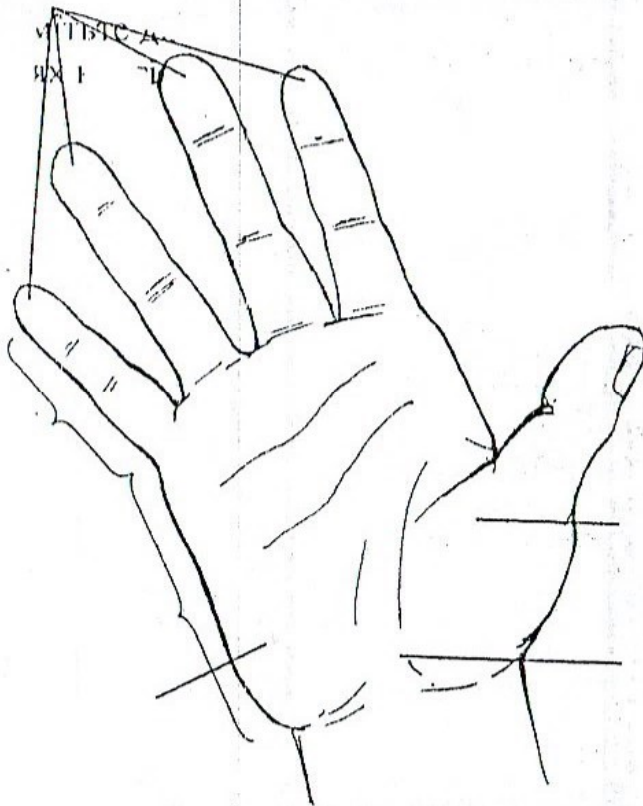
Вібрація

В П Л И В

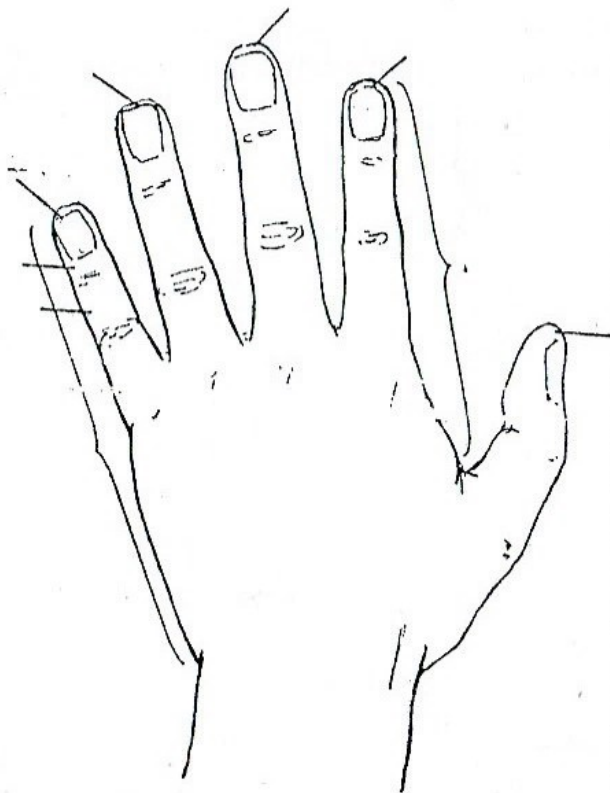
В П Л И В



Завдання 2. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назви ділянок кисті, указаних стрілками, на тильній і долонній поверхнях кисті



Долонна поверхня кисті.



Тильна поверхня кисті.

Практичне заняття 5

Техніка виконання погладжування.

. Завдання з ІНДЗ . Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть у відповідних графах основні і допоміжні прийоми погладжування

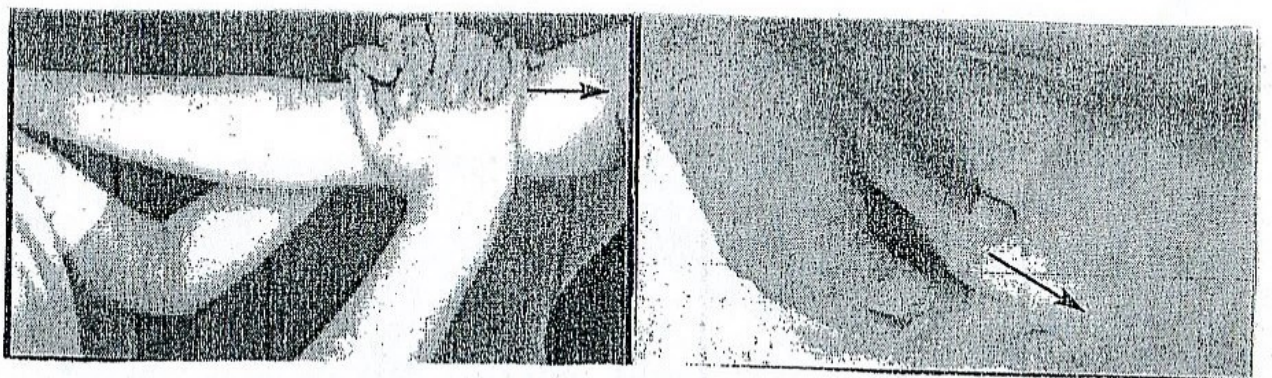
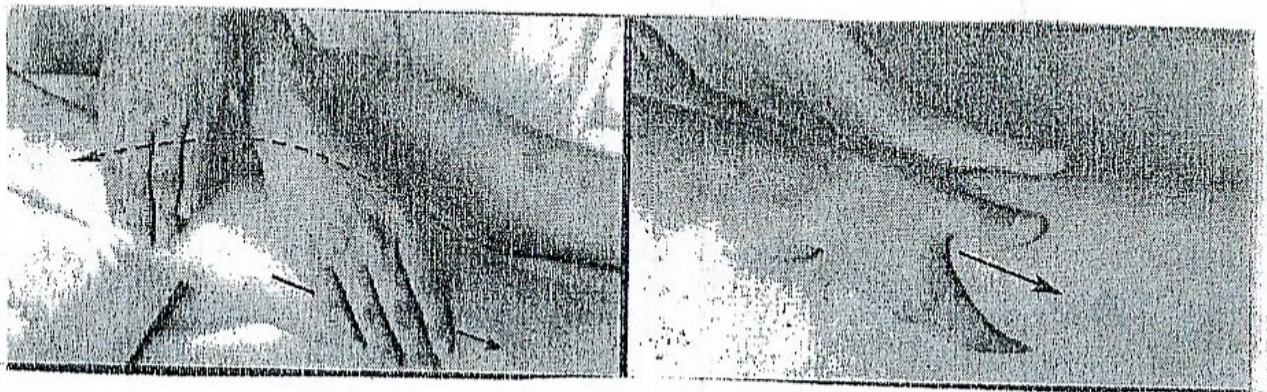
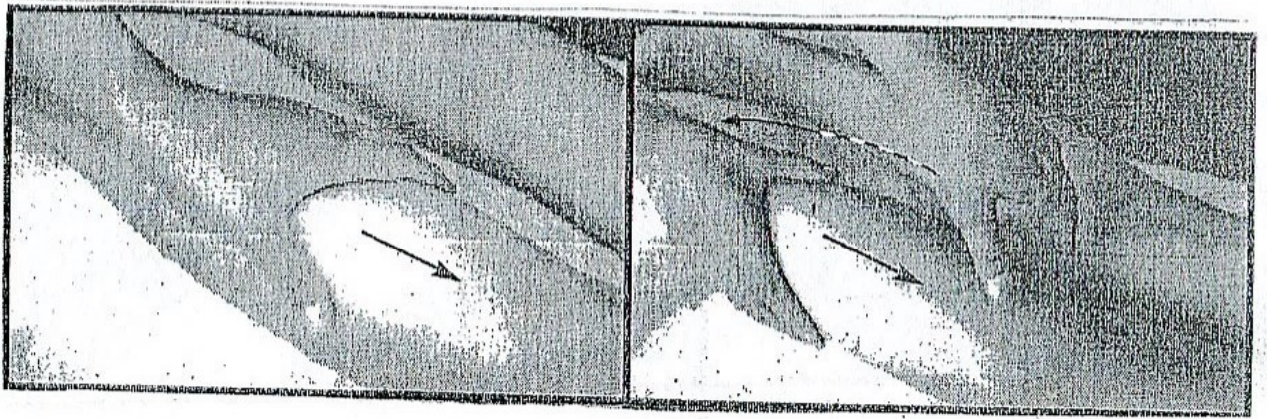
Основні прийоми погладжування	Допоміжні прийоми погладжування

Практичне заняття 6. Техніка виконання розтирання.

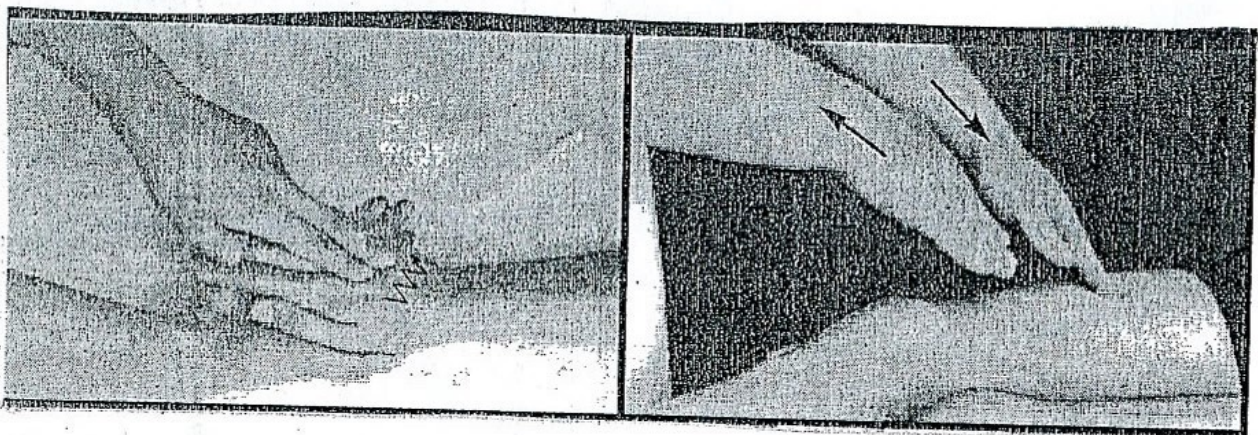
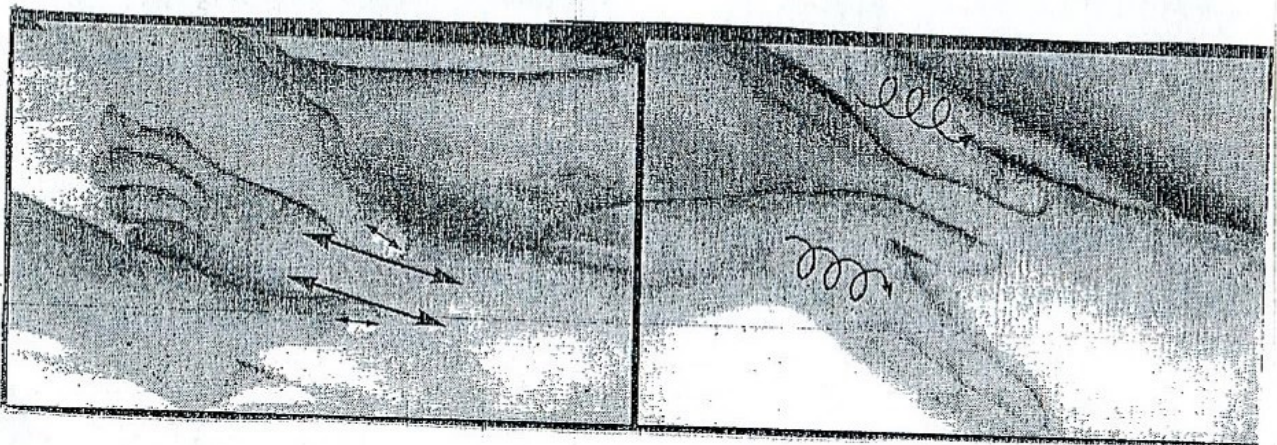
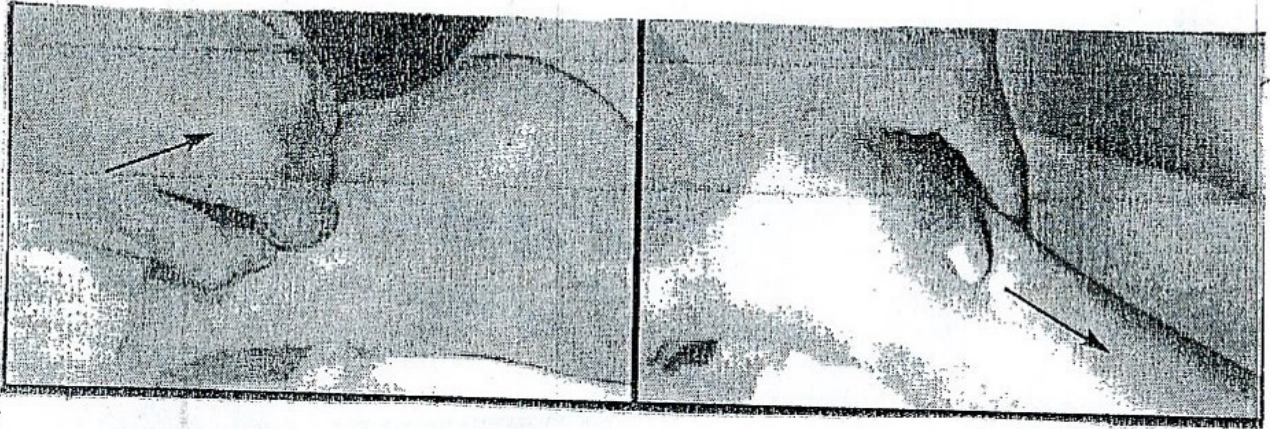
Завдання з ІНДЗ. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть у відповідних графах основні і допоміжні прийоми розтирання

Основні прийоми розтирання	Допоміжні прийоми розтирання

Завдання 1. Напишіть назву кожного із зображених на рисунках прийомів погладжування



Завдання 2. Напишіть назву кожного із зображених на рисунках прийомів розтирання



Практичне заняття 7. Техніка виконання розминання
Завдання з ІНДЗ. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть у відповідних графах основні і допоміжні прийоми розминання

Основні прийоми розминання	Допоміжні прийоми розминання

Практичне заняття заняття 8. Техніка виконання вібрації.
Завдання з ІНДЗ 1. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть у відповідних графах прийоми безперервної і переривчастої вібрації

Безперервна вібрація	Переривчаста вібрація

Завдання 2. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть, які прийоми масажу впливають на окремі (виділені стрілками) складові шкіри, підшкірної основи, м'язів

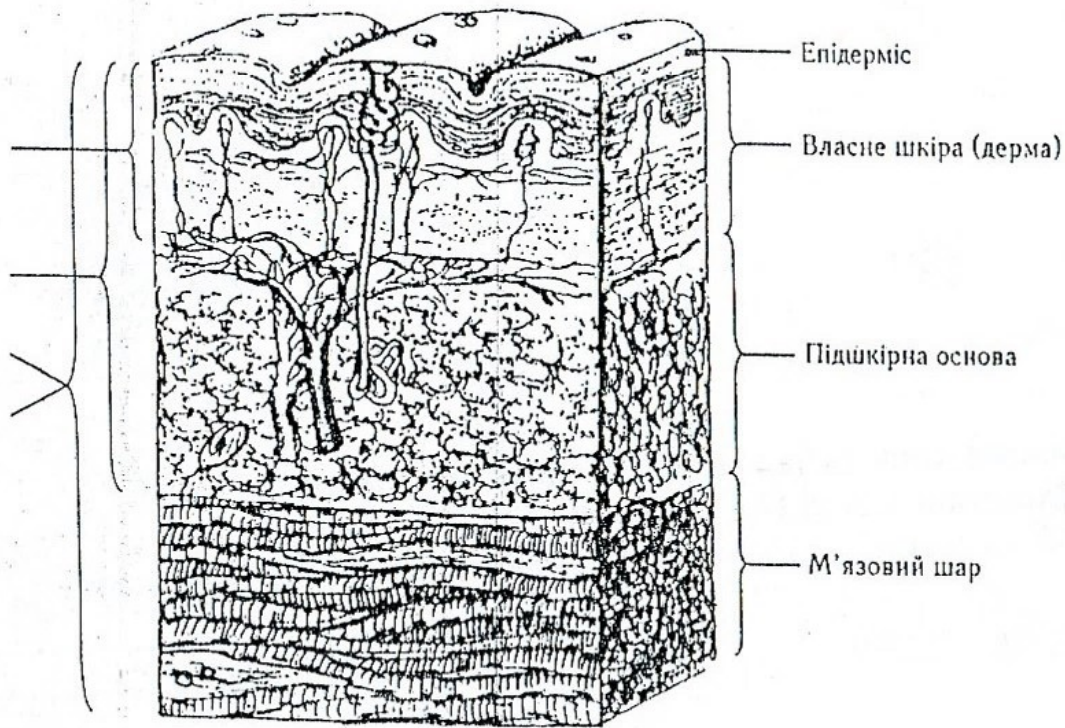
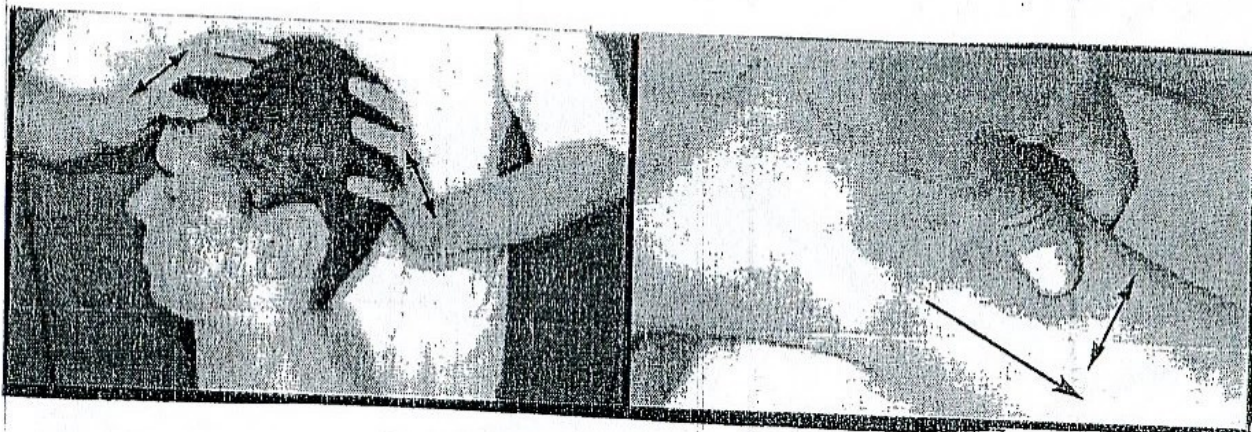
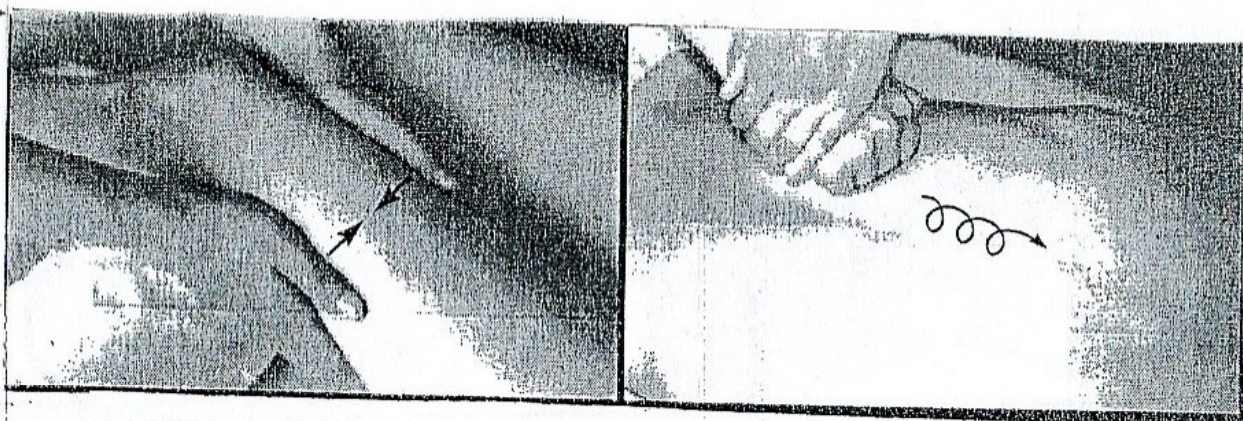
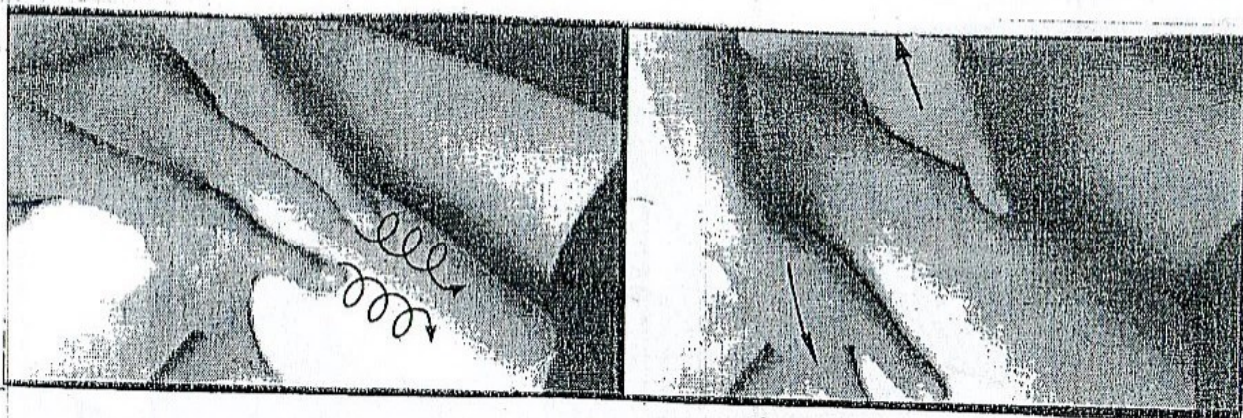
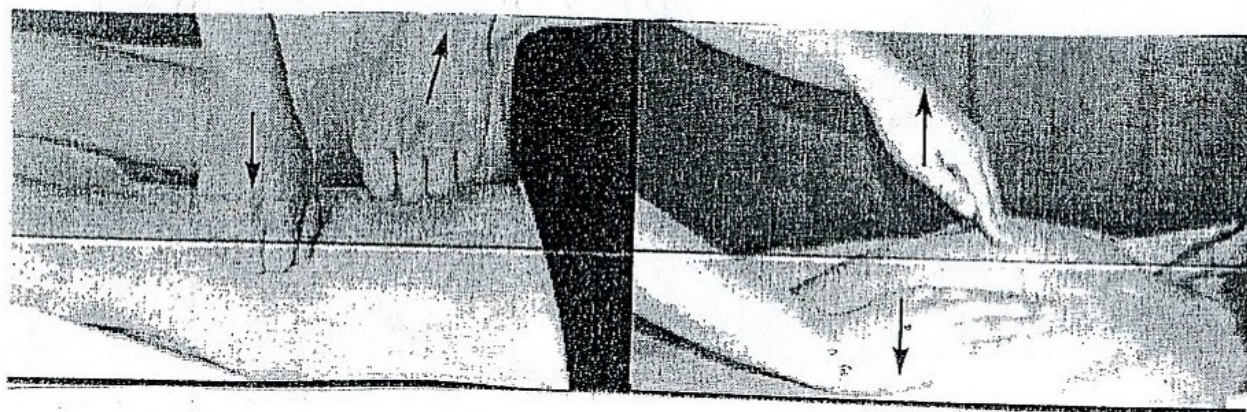
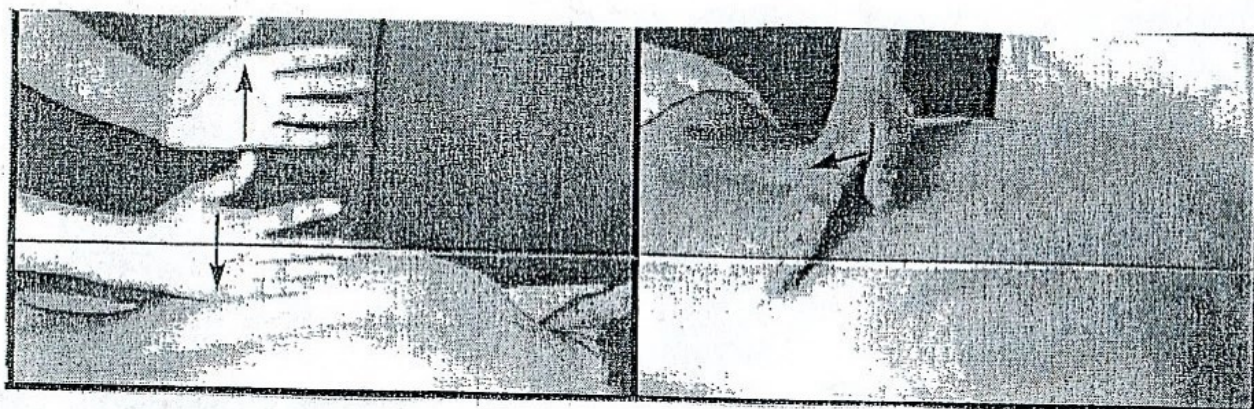
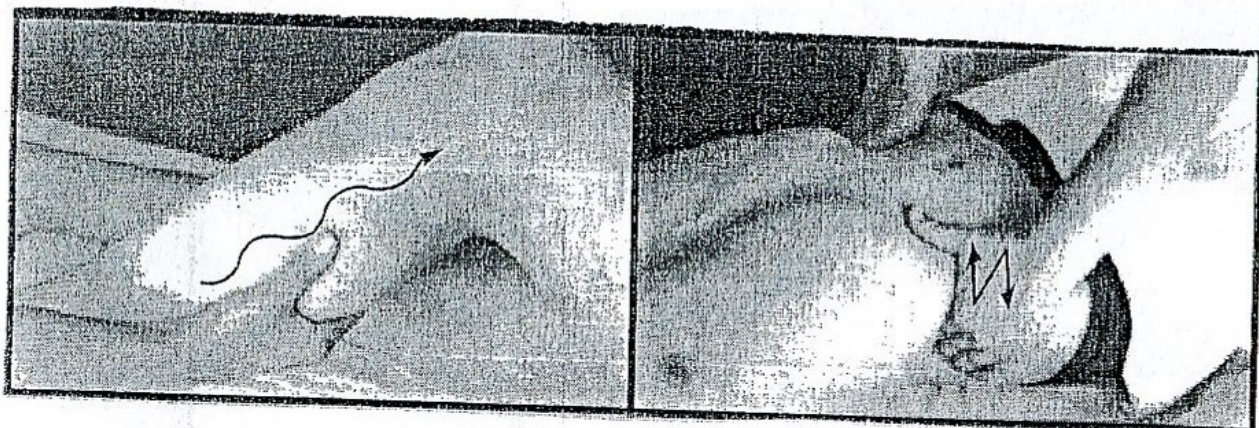


Схема впливу основних прийомів масажу на шкіру та підлеглі тканини.

Завдання 3. Напишіть назву кожного із зображених на рисунках прийомів розминання



Завдання 1. Напишіть назву кожного із зображених на рисунках прийомів вібрації



Практичне заняття 9, 10
грудей, живота

техніка масажу ділянки спини,

Завдання з ІНДЗ.

Завдання 1. Підберіть матеріал, вивчіть його і заповніть таблиці:

Завдання А. Сегментарна іннервація органів грудної порожнини.

№	Орган грудної клітки	Іннервація
1	Легені	
2	Серце	
3	Бронхи	

Завдання Б. Сегментарна іннервація органів черевної порожнини.

№	Органи черевної порожнини	Іннервація
1	Шлунок	
2	Кишечник	
3	Печінка	
4	Жовчний міхур	
5	Підшлункова залоза	

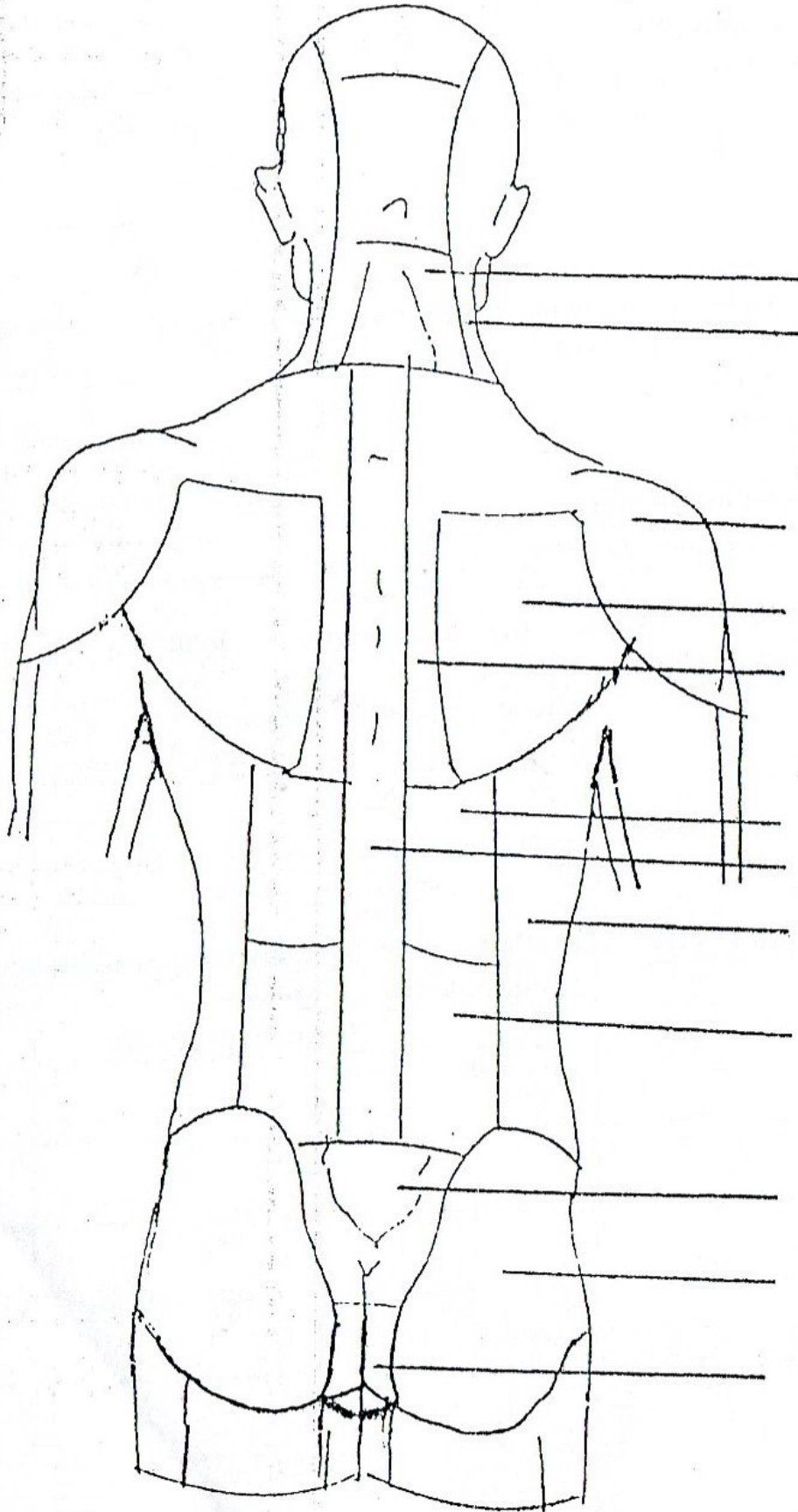
Завдання В. М'язи, що забезпечують функцію хребта, їх початок, прикріплення, функція

М'язи	Місце початку	Місце прикріплення	Функція

Завдання Г. Найбільші м'язи спини, їх початок, прикріплення, функція.

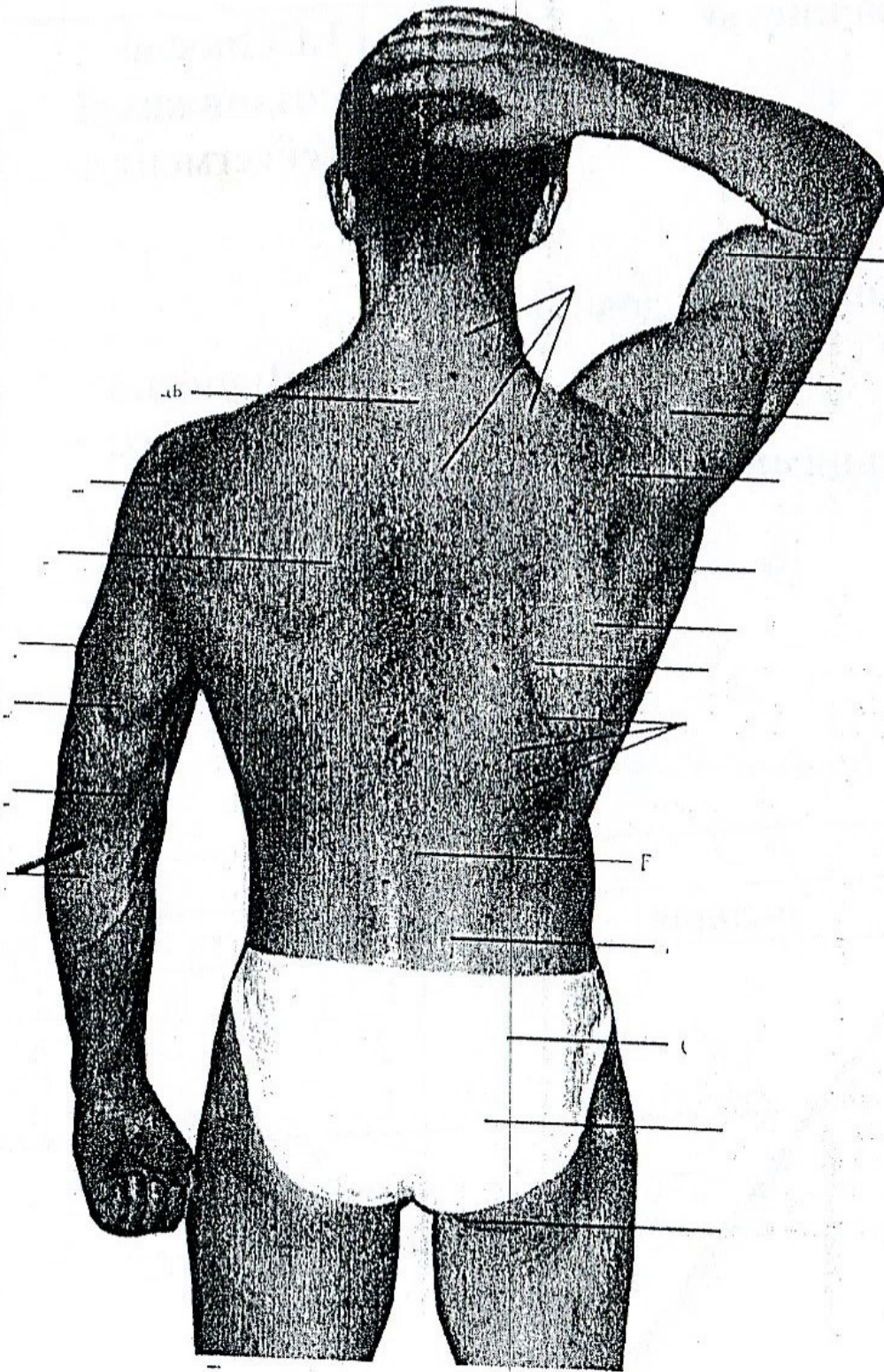
М'язи	Місце початку	Місце прикріплення	Функція

Завдання 2 Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назву указаних стрілками ділянок задньої поверхні шиї і тулуба



107. Ділянки (д.) тулуба (вигляд ззаду).

Завдання 4. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назву указаних стрілками поверхневих м'язів задньої поверхні шиї, тулуба.

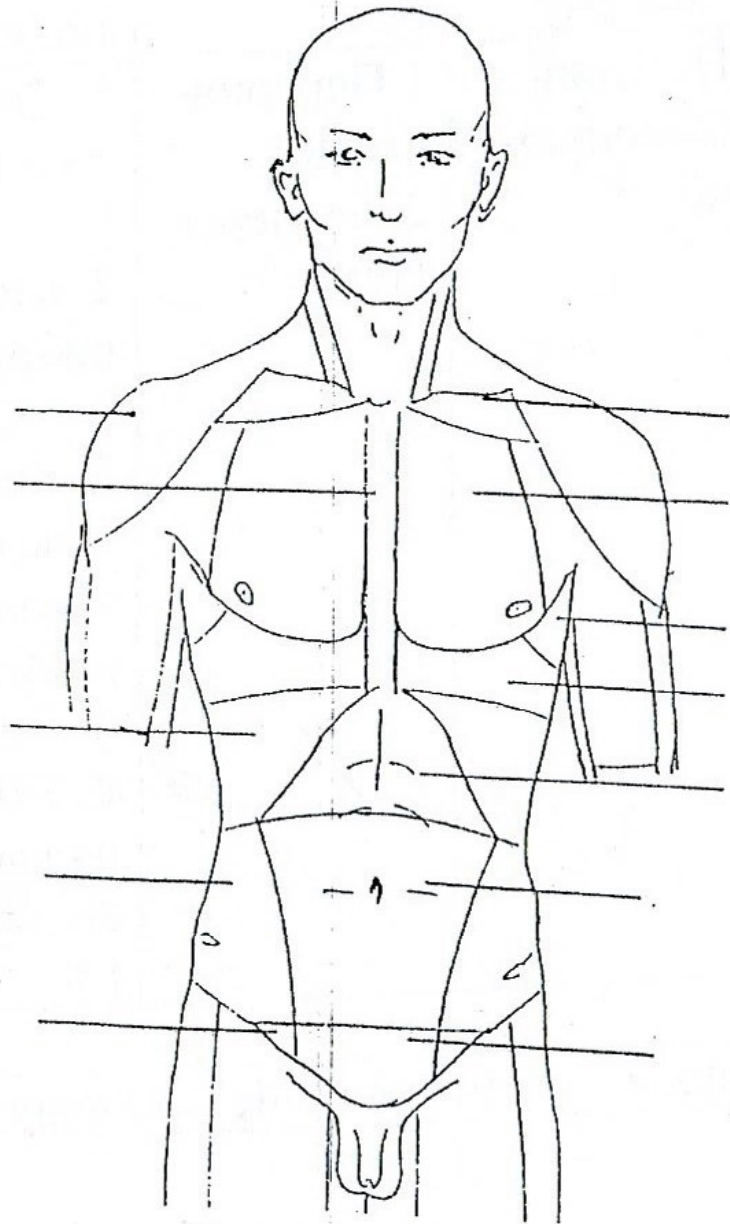


Рельєф м'язів тулуба (вигляд ззаду).

Інструкційне заняття 4. Види масажу. Завдання з ІНДЗ: 1. Заповніть таблицю
Класифікація прийомів масажу

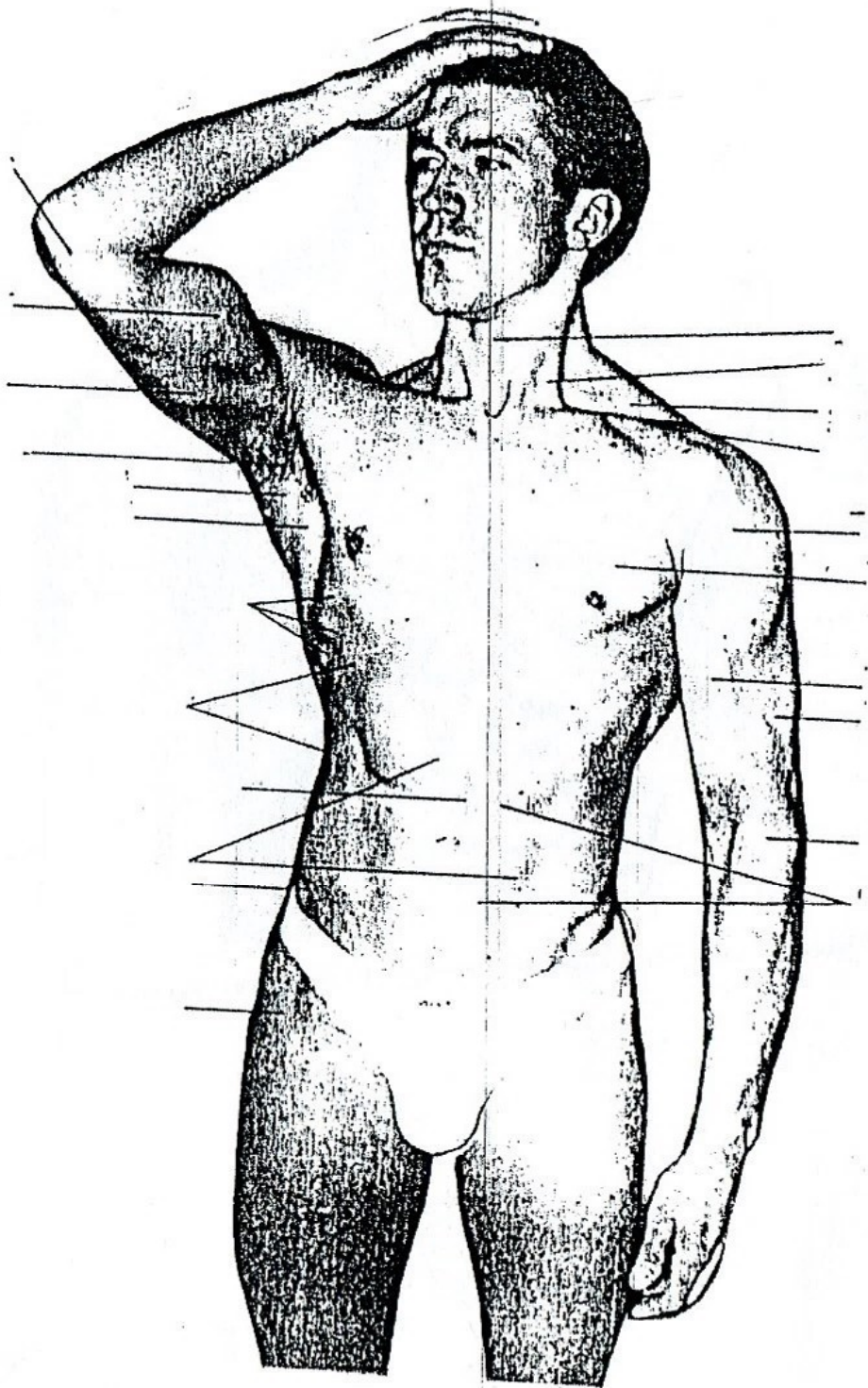
Ділянка кисті, яка виконує прийом		Якісні характеристики					
Напрямок руху кисті		За кількістю рук, що виконують прийом	Глибина впливу	Кривизна поверхні масажу	Характер контакту рук	Характер впливу на масажовані тканини	
1. Усією кистю:	1. Відносно	1. Одинєю рукою. 2. Двома руками, що рухаються:	1. Поверхнево. 2. Глибоко	1. Площинне 2. Обхоплююче	1. Переривчастий. 2. Безперервний	1. Кисті ковзають по шкірі () 2. Кисті зміщують шкіру у складку () 3. Кисті натискають, стискають, захоплюють підлеглі тканини () 4. Тканинам надають коливальних рухів ()	
	2. Поздовжньої осі сегменту:						
	3. Підвищенням долоні						
	4. Пальцями: одним-усіма:						
Кількісні і характеристики							
Зусилля	Швидкість	Тривалість	Амплітуда рухів	Інтенсивність впливу			
1.	1.	1.	1.	Інтенсивно (збуджувальний вплив)			
2.	2.	2.	2.	Менш інтенсивно (заспокійливо)			
3.	3.	3.	3.				

Завдання 3. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть
назви указаних стрілками ділянок передньої поверхні тулуба



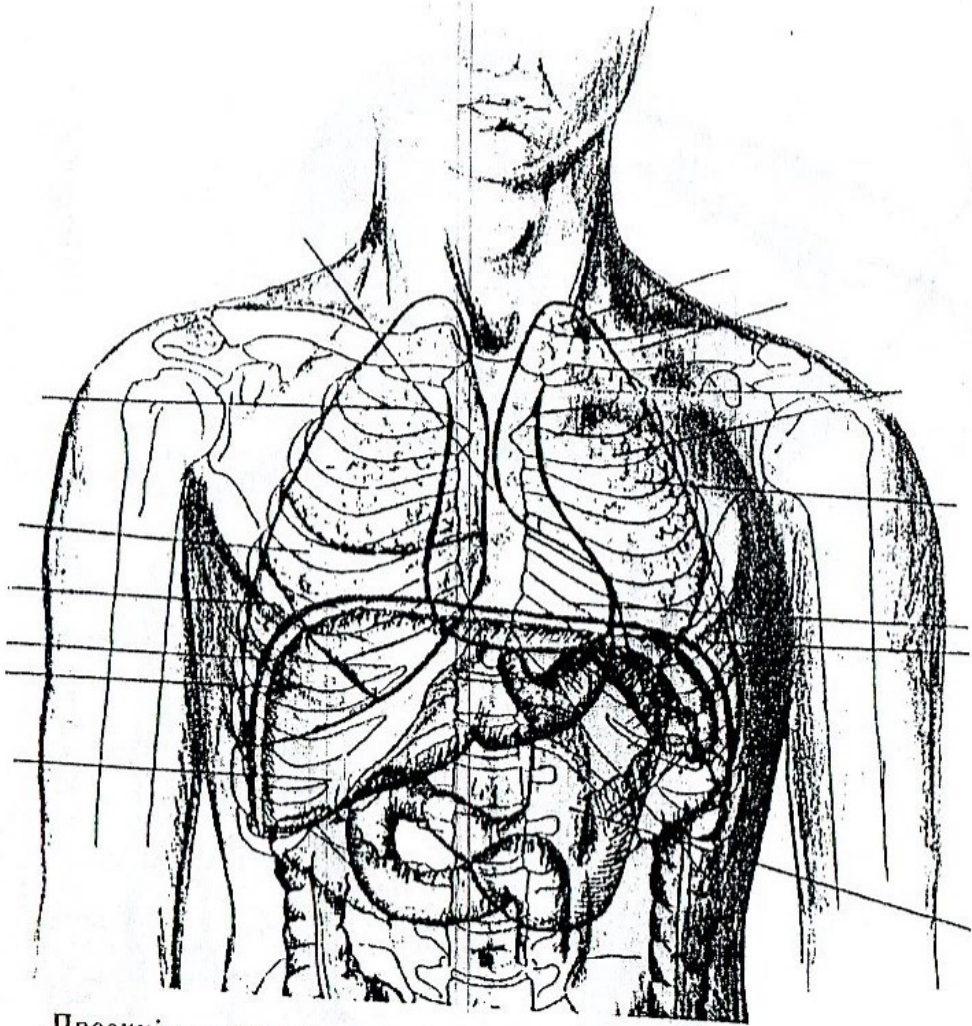
Ділянки передньої поверхні тулуба.

Завдання 5. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назву
указаних стрілками поверхневих м'язів передньої поверхні шиї, тулуба



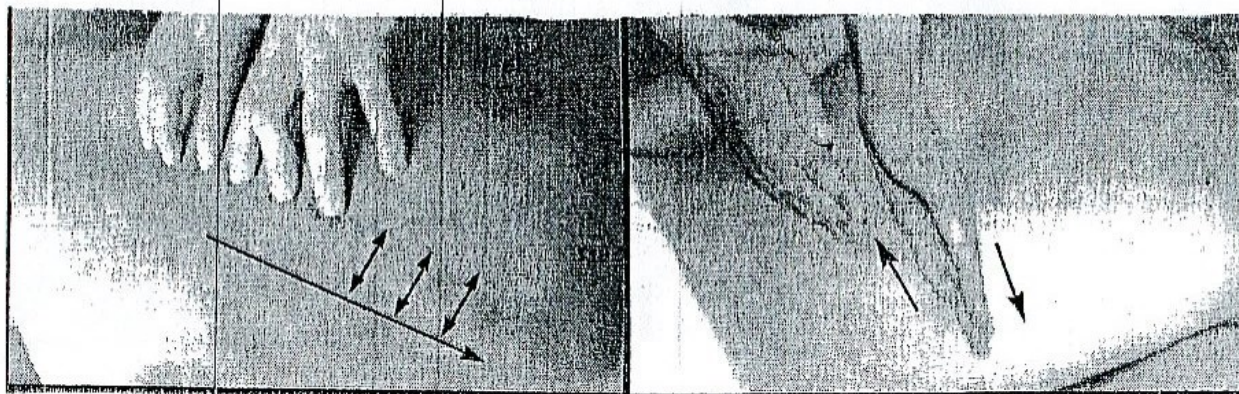
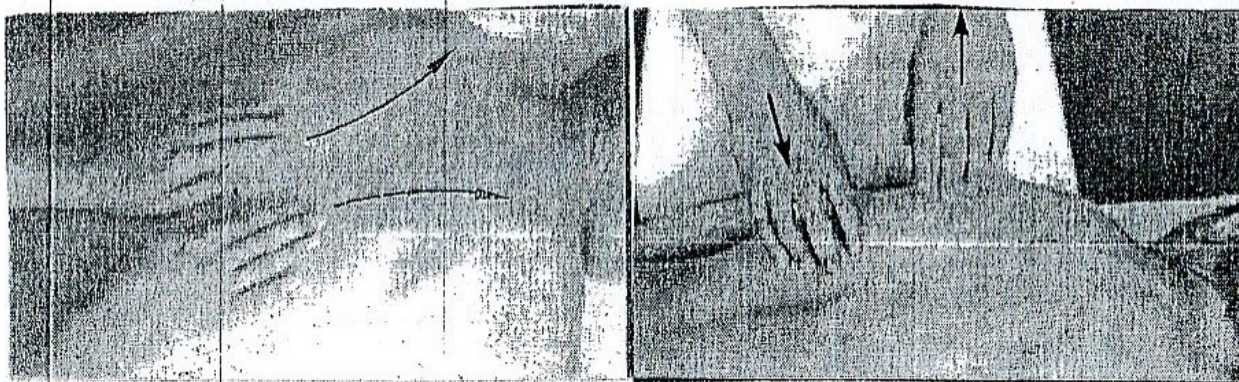
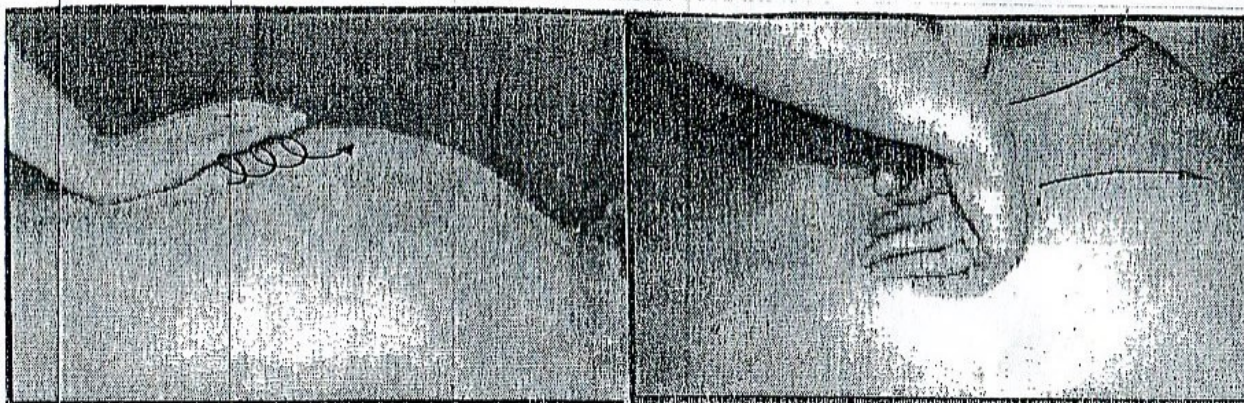
Рельєф м'язів тулуба (вигляд спереду)

Завдання 5. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назву указаних стрілками зон проєкції органів грудної клітки на поверхню тіла

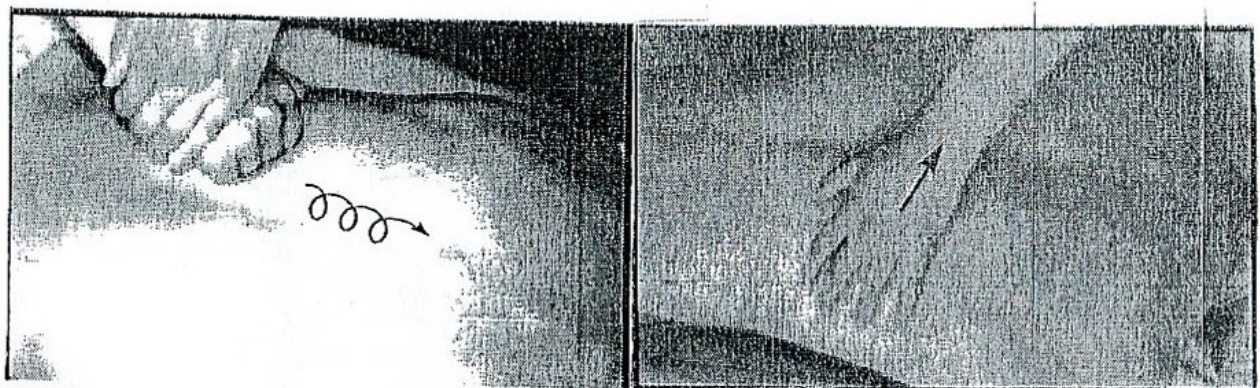
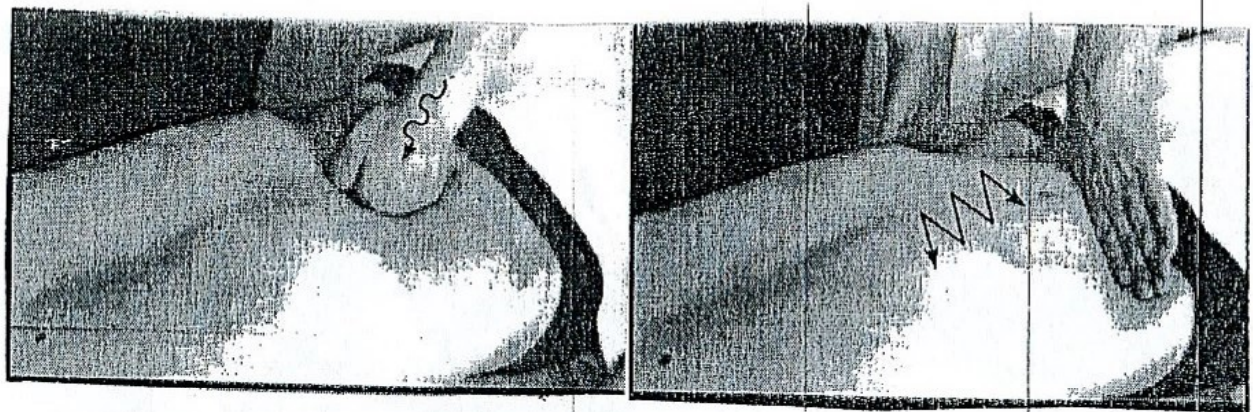
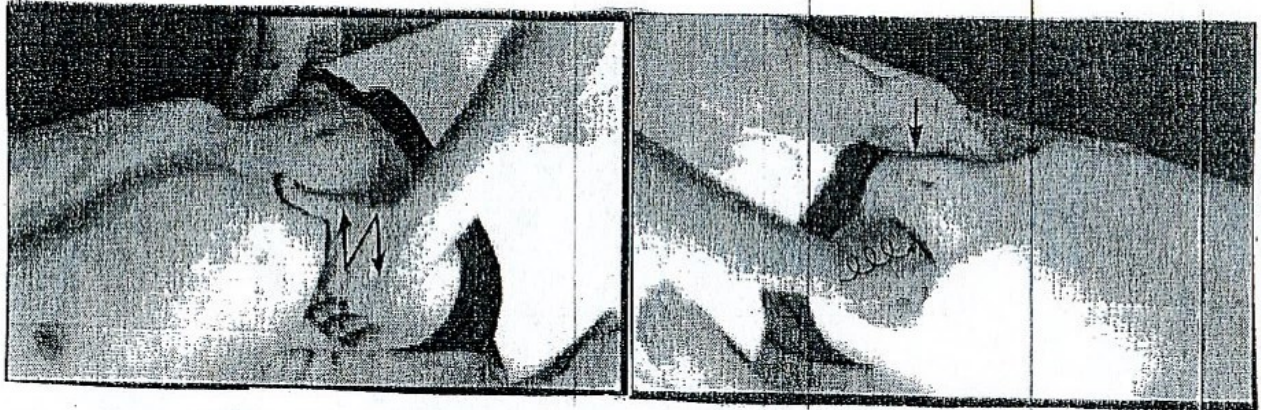


Проекція внутрішніх органів на передню поверхню грудної клітки.

Завдання 6. Напишіть назву ділянки масажу та кожного із зображених на рисунках прийомів масажу



Завдання 7. Напишіть назву ділянки масажу та кожного із зображених на рисунках прийомів масажу



Практичне заняття 11 Техніка масажу ділянок шиї, голови, лица, комірцевої зони.

Завдання для ІНДЗ: Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть

Завдання 1. Іннервацію ділянки лица.

Нерв	Ділянки іннервації	Функція
Лицевий нерв		
Трійчастий нерв		

Завдання 2. Кровопостанання голови

Судини	Ділянки кровопостачання
Хребтова артерія	
Внутрішня сонна артерія	

Завдання 3. Найбільші м'язи лица, їх функція

М'яз	Функція

Завдання 4. Найбільші м'язи шиї, їх функція

М'яз	Функція
Трапецієподібний м'яз	
Грудинно-ключично-соскоподібний м'яз	
Драбинчасті м'язи шиї - передній - середій - задній	
Ремінні м'язи шиї	

Практичне заняття 12 Техніка масажу ділянок плечового пояса та вільної верхньої кінцівки, тазу та нижньої кінцівки

Завдання для ІНДЗ: Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть в зошиті у вигляді таблиці (назва м'яза, функція, місце початку і місце прикріплення, іннервація):

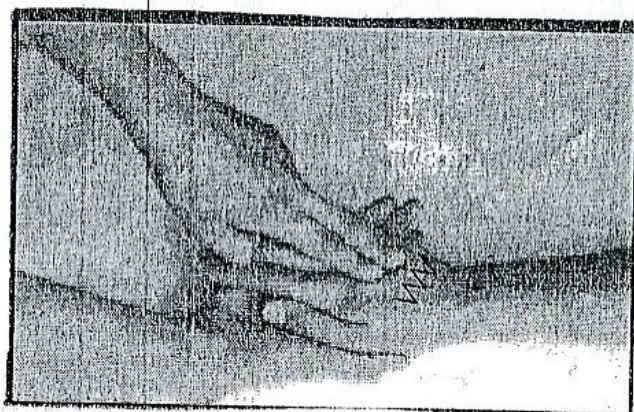
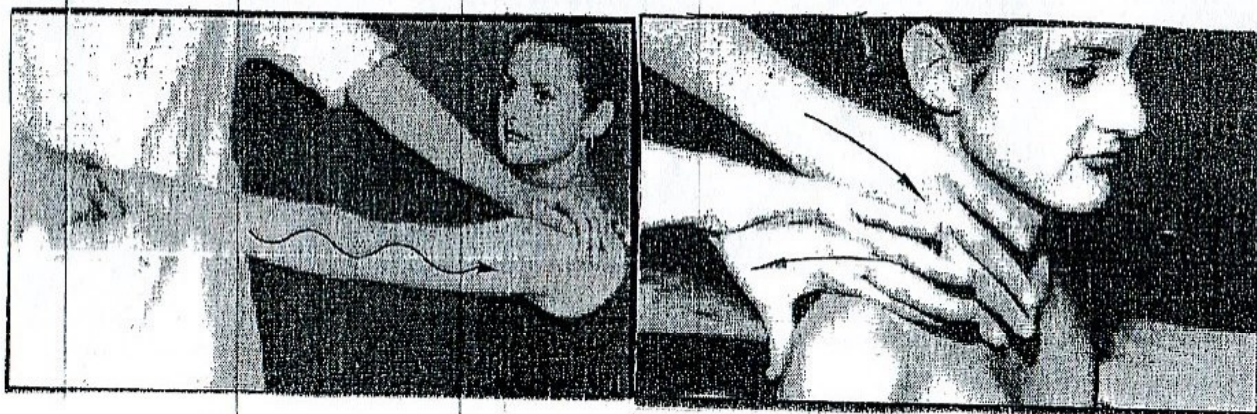
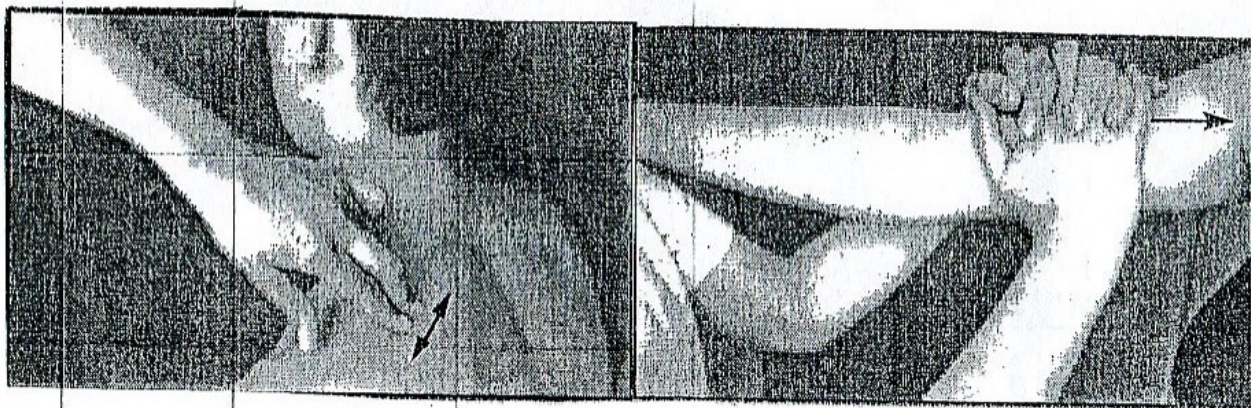
Завдання 1. Найбільші м'язи поясу верхніх кінцівок

М'яз	Місце початку	Місце прикріплення	Функція	Іннервація
Двоголовий м'яз плеча				
Триголовий м'яз плеча				
Дельтоподібний м'яз				
Найширший м'яз спини				
Великий грудний м'яз				
Трапецієподібний м'яз				

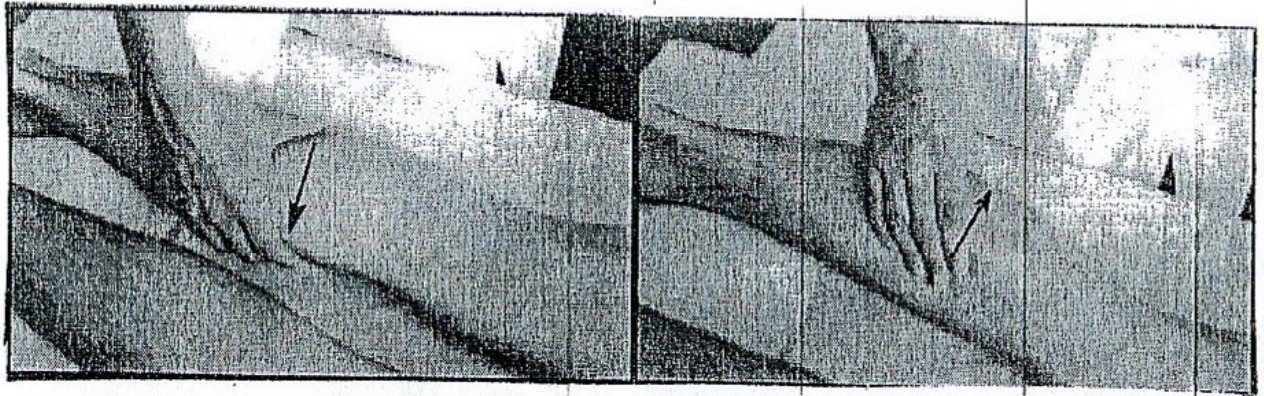
Завдання 2. Найбільші м'язи поясу нижніх кінцівок

М'яз	Місце початку	Місце прикріплення	Функція	Іннервація

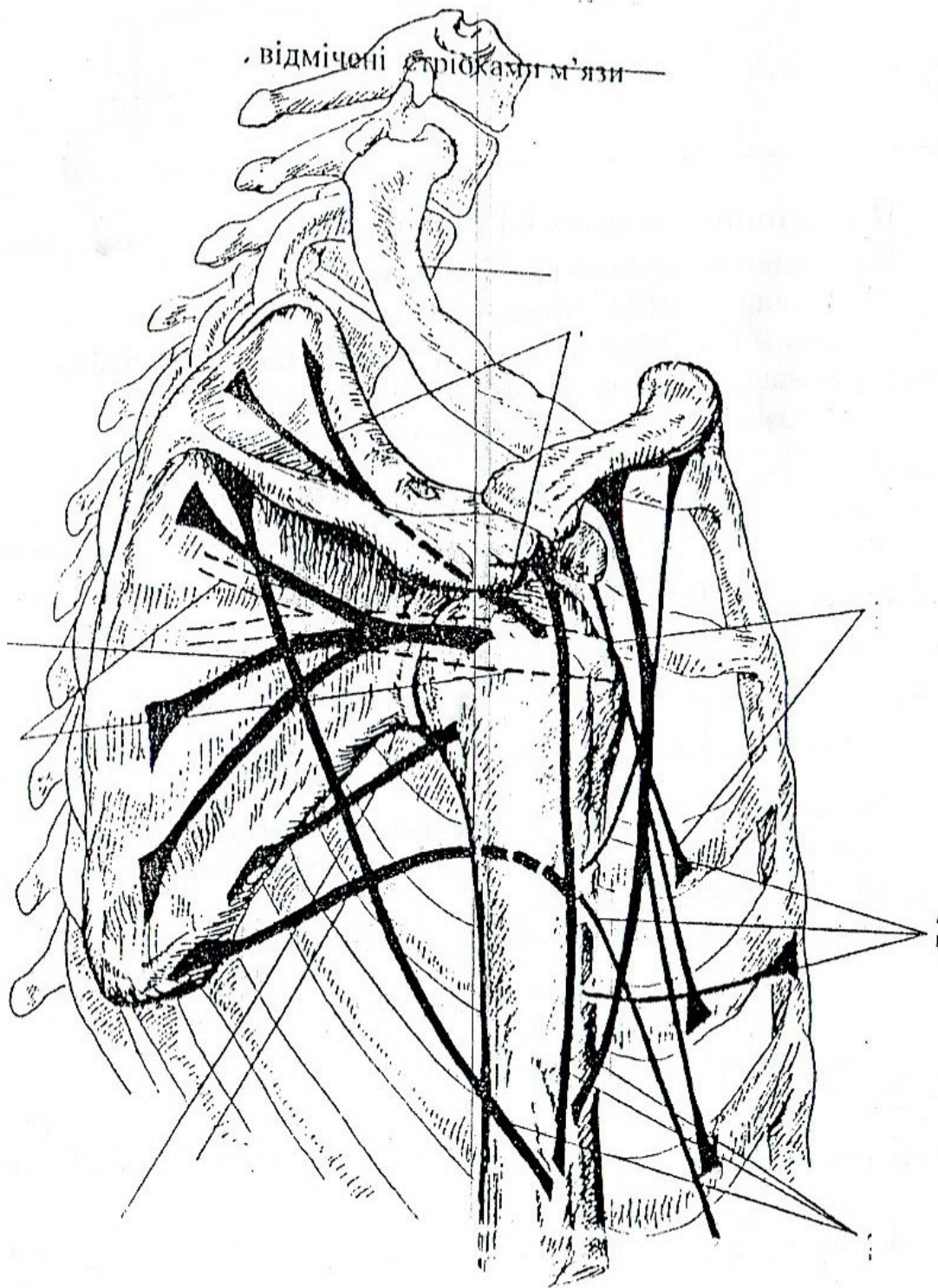
Завдання 3. Напишіть назву ділянки масажу та кожного із зображених на рисунках прийомів масажу



Завдання 4. Напишіть назву ділянки масажу та кожного із зображених на рисунках прийомів масажу



Завдання 3. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть назви
указаних стрілками м'язів



Місця початку та прикріплення м'язів на кістках плечового пояса та плеча (правих,
вигляд збоку, схема).

Завдання 3. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть в таблицю характеристику м'язів, що забезпечують функцію плечового суглоба

М'яз	Місце початку	Місце прикріплення	Функція

Практичне заняття 14, 15 Організація праці масажиста.
Проведення процедури масажу.

Завдання для ІНДЗ: Заповніть таблиці:

Завдання 1. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть тривалість процедури масажу залежно від періоду лікування
Розподіл часу за частинами процедури масажу

Періоди лікування масажем	Періоди процедури		
	підготовчий	основний	заключний
Підготовчий			
Основний			
Заключний			

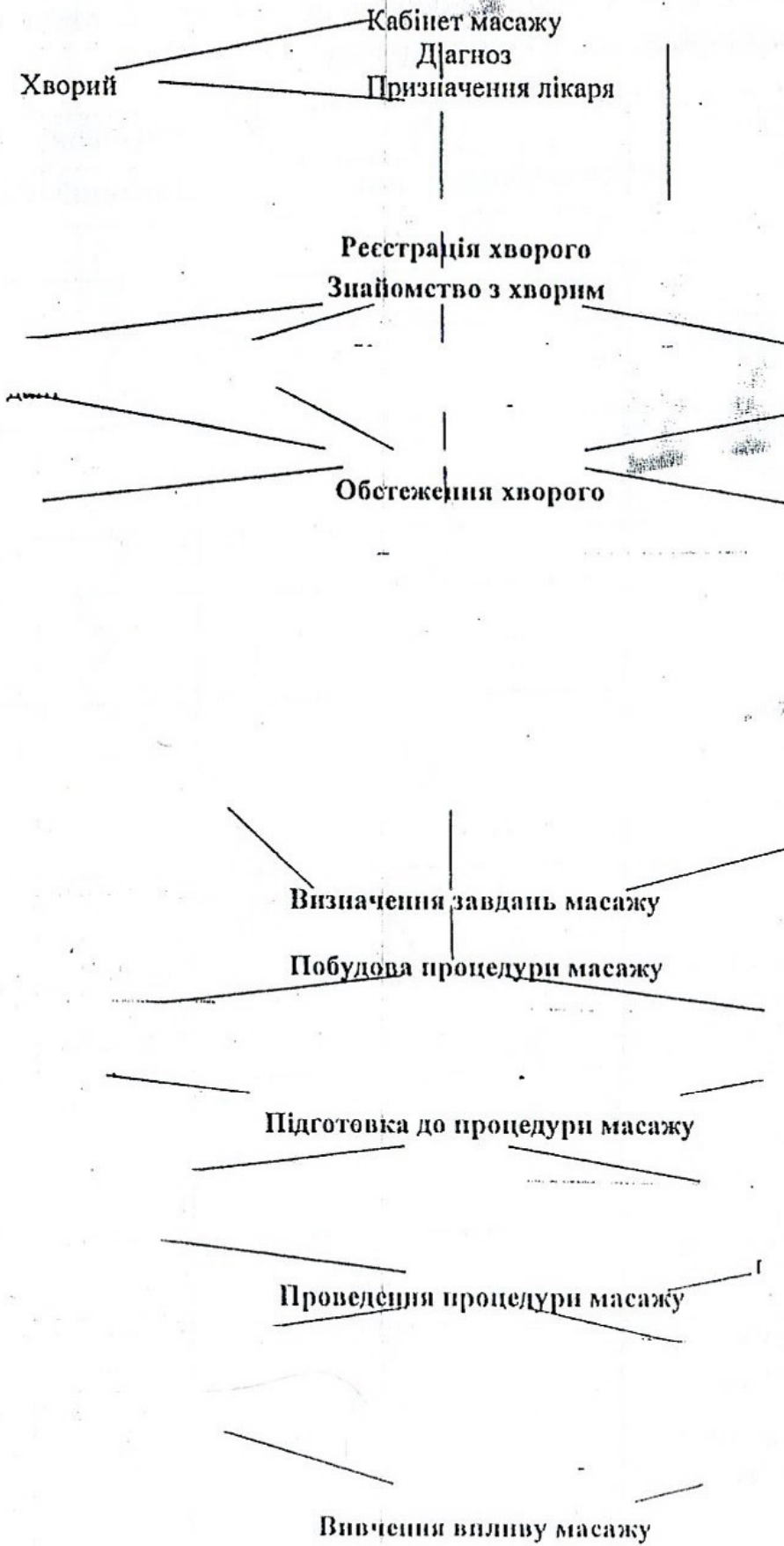
Завдання 2. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть характеристику ділянок тіла, які найчастіше призначають для масажу, їх характеристику

Назва ділянки масажу	Локалізація ділянки масажу	Кількість масажних одиниць
Комірцеві зона		
Спина		
Верхні кінцівка		
Нижня кінцівка		
Ділянка грудної клітки		

Завдання 3. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть у таблицю ознаки, що впливають на чутливість хворого до масажу і особливості масажу при цьому

Ознаки	Рекомендовано	
	сильніший вплив	слабший вплив
Стать		
Вік		
Тілобадова, фізична сила.		
Місце проживання		
Професія		
Характер		
Відношення до температури зовнішнього середовища		
Шкіра		
Характер і форма захворювання		
Стан хворого		
Алергічна готовність організму		
Захворювання, що супроводжуються: а) підвищенням тону су симпато-адреналової системи		
б) пониженням тону су симпато-адреналової системи		

АЛГОРИТМ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТА З МАСАЖУ



Завдання 4 Заповніть алгоритм діяльності спеціаліста з масажу. Горизонтальні лінії – зони підвищеної больової чутливості; чорні-зміни в м'язах; сітка – зміни в підшкірній основі.

Завдання 2. Підберіть матеріал, вивчіть і запишіть в зошиті у вигляді таблиці вплив симпатичної та парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи на функцію окремих органів та систем.

Фізіологічна дія вегетативної нервової системи

Орган	Збудження симпатичного нерва	Збудження парасимпатичного нерва
Серце		
Судини		
Бронхи		
Стравохід		
Шлунок і кишечник		
Сечовий міхур		
Статеві органи		
Зіниці		
Очна щілина		
Слинні залози		
Потові залози		
Надчиркові залози		
Щитоподібна залоза		

Завдання 5. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть ділянки сегментарно-рефлекторного масажу і метод масажу при різних порушеннях функції кінцівок

Орган	Сегментарна іннервація	Рефлексогенні зони	Метод масажу
Верхні кінцівки - підвищений тонус м'язів-згиначів - понижений тонус м'язів – розгиначів			
Нижні кінцівки - підвищений тонус м'язів розгиначів - понижений тонус м'язів – згиначів			

Практичне заняття 16 Масааж дітей

Завдання для ІНДЗ:

Завдання 1. Підберіть матеріал, вивчіть його і запишіть в зошиті у вигляді таблиці вікову періодизацію дітей.

Назва періоду	Вік	Ознаки

Завдання 2. Підберіть матеріал, вивчіть і запишіть в зошиті (у вигляді таблиці) терміни початку застосування окремих прийомів масажу дітей до 1 року на наступних ділянках тіла

Ділянка тіла	Терміни першого застосування прийому
Ділянка спини - погладження - розтирання - розминання - вібрація	
Передня поверхня грудної клітки, живіт - погладження - розтирання - розминання - вібрація	
Верхні кінцівки - погладження - розтирання - розминання - вібрація	
Нижні кінцівки - погладження - розтирання - розминання - вібрація	
Стопа - погладження - розтирання - розминання - вібрація	

Завдання 2. Проаналізуйте літературні джерела і опишіть ділянки сегментарно-рефлекторного масажу та методу масажу при пониженні та підвищенні функції одного із органів чи систем при наступних захворюваннях:

Орган	Сегменти, з яких іннервується орган	Рефлексогенні зони	Масаж при	
			Підвищенні функції	Пониженні функції
Сечовий міхур				
Бронхи				
Легені (запалення)				
Шлунок				
Кишечник				

Практичне заняття 17. Спортивний масаж. Самомасаж

Завдання для ІНДЗ:

Завдання 1. Підберіть матеріал, вивчіть його, проаналізуйте власний досвід і дайте характеристику найбільш поширених травм, які зустрічаються у обраному вами виді спорту. Визначте ділянку масажу і метод масажу при найбільш поширених травмах у обраному вами виді спорту

Вид травм	Ділянка масажу	Метод масажу

Завдання 2. Вивчіть літературні джерела, проаналізуйте власний досвід і визначте ділянку масажу і метод масажу при проведенні різних видів спортивного масажу та лікувального спортивного масажу (при найбільш поширених травматичних пошкодженнях в обраному виді спорту)

Вид спортивного масажу у обраному виді спорту	Ділянка масажу	Метод масажу
Гігієнічний масаж		
Тренувальний масаж		
Попередній (підготовчий) масаж		
Відновний масаж		
Лікувальний спортивний масаж - - - - - - - - -		

Контрольні питання
до практичних занять з предмету „Масаж”

Змістовий модуль 1.

Анатомічні та фізіологічні основи масажу - 12 годин
15 балів, у тому числі - за самостійну роботу – 5 балів

Практичне заняття 1.

Тема: Анатомія і фізіологія покривних тканин та нервової системи. Вплив масажу на них

1. Масаж, його визначення, зміст.
2. Види масажу, їх характеристика.
3. Фізіологічний механізм впливу масажу.
4. Анатомічна структура і функція покривних тканин.
5. Патологічні зміни покривних тканин.
6. Проекція органів на покривні тканини (зони Захар'їна-Геда)
7. Вплив масажу на покривні тканини.
8. Залежність відчуттів при впливі на шкіру від характеру впливу.
9. Морфологічна структура та функція нервової тканини;
10. Функціональна класифікація нервової системи
11. Вегетативна нервова система, її функції.
12. Вплив симпатичної і парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи на функцію окремих органів і систем. ;
13. Спинно-мозковий сегмент, визначення поняття, його структура і функція;
14. Вплив масажу на функціональний стан нервової системи.

Практичне заняття 2

Тема: Анатомія і фізіологія опорно-рухового апарату, внутрішніх органів. Вплив масажу на них.

1. Опорно-руховий апарат, його структура і функція.
2. Скелет людини, його будова.
3. Суглоби, їх види, будова і функція.
4. Патологічні зміни кісткової тканини та суглобів.
5. Хребтовий стовп, його складові та функція.
6. Патологічні зміни хребтового стовпа.
7. М'язи, їх будова, функція, види м'язів.
8. Місця почату, прикріплення, функція, іннервація окремих м'язів.
9. Рухова одиниця, її складові, функція.
10. Порушення функції м'язів, їх причини.
11. Механізм виникнення втоми м'язів. Засоби та методи ліквідації втоми
12. Вплив масажу на стан м'язів.
13. Правила масажу м'язів.
14. Анатомічна структура, топографія внутрішніх органів, їх функція.
- серцево-судинна система, визначення поняття, її структура і функція;

- лімфатична система, її функція, правила масажного впливу на лімфатичну систему;
 - травна система, її структура і функція;
 - система дихання, її структура і функція.
15. Іннервація внутрішніх органів.
 16. Проекція внутрішніх органів на поверхню тіла.
 17. Вплив масажу на функцію внутрішніх органів.
 18. Вплив масажу на обмін речовин.
 19. Вплив масажу на психічний стан людини.

Практичне заняття 3

Тема: Види масажу

1. Класичний масаж, його характеристика переваги і недоліки.
2. Рефлекторний масаж, його характеристика, переваги і недоліки.
3. Зони Захар'їна-Геда, їх застосування в масажі.
4. Сегментарний масаж, його характеристика.
5. Сполучно-тканинний і периостальний масаж, їх характеристика.
6. Точковий масаж його характеристика.
7. Масаж біологічно активних точок (пальцеве натискування).

Змістовий модуль 2

Загальна методика і техніка масажу - 26 годин
25 балів, у тому числі, за самотійну роботу – 5 балів

Практичне заняття 4

Тема: Класифікація прийомів масажу.

1. Класифікація масажу.
2. Класифікація основних прийомів масажу
3. Якісна класифікація допоміжних прийомів масажу.
4. Кількісна класифікація допоміжних прийомів масажу.

Практичне заняття 5

Тема: Техніка виконання погладжування

1. Класифікація масажу.
2. Класифікація основних прийомів масажу
3. Якісна і кількісна класифікація допоміжних прийомів масажу.
4. Прогладжування, основні і допоміжні прийоми погладжування.
5. Вплив погладжування на організм.
6. Методичні рекомендації щодо техніки виконання погладжування.
7. Можливі (найбільш поширені) помилки при виконанні погладжування.

Практичне заняття 6

Тема: Техніка виконання розтирання.

1. Класифікація масажу.
2. Класифікація основних прийомів масажу
3. Якісна і кількісна класифікація допоміжних прийомів масажу.
4. Розтирання, основні і допоміжні прийоми.
5. Вплив розтирання на організм.
6. Методичні рекомендації щодо техніки і методики виконання розтирання.
7. Можливі (найбільш поширені) помилки при виконанні розтирання.

Практичне заняття 7

Тема: Техніка виконання розминання.

1. Класифікація масажу.
2. Класифікація основних прийомів масажу
3. Якісна і кількісна класифікація допоміжних прийомів масажу.
4. Розминання, основні і допоміжні прийоми.
5. Вплив розминання на організм.
6. Методичні рекомендації щодо техніки і методики виконання розминання.
7. Можливі (найбільш поширені) помилки при виконанні розминання

Практичне заняття 8

Тема: Техніка виконання вібрації.

1. Класифікація масажу.
2. Класифікація основних прийомів масажу
3. Якісна і кількісна класифікація допоміжних прийомів масажу.
4. Безперервна і переривчаста вібрація, її види.
5. Вплив безперервної і переривчастої вібрації на організм.
6. Методичні рекомендації щодо техніки і методики виконання виконувати безперервної і переривчастої вібрації
7. Можливі (найбільш поширені) помилки при виконанні виконувати безперервну і переривчасту вібрацію.

Практичне заняття 9

Тема: Анатомо-топографічні дані, техніка та методика масажу ділянок ший, голови, лиця, комірцевої зони.

1. Анатомо-топографічні особливості ділянки голови.
2. Анатомо-топографічні особливості ділянки ший.
3. Анатомо-топографічні особливості комірцеврї зони.
4. Кровопостачання голови.
5. Іннервація ділянки лиця.
6. План, техніка і методичні особливості масажу ділянки голови.
7. План, техніка і методичні особливості масажу ділянки ший.
8. План, техніка і методичні особливості масажу комірцевої зони.
9. Можливі (найбільш поширені) помилки при виконанні масажу ділянки ший, голови, лиця.

Практичне заняття 10

Тема: Анатомо-топографічні дані, техніка та методика масажу ділянки спини.

1. Анатомо-топографічні особливості ділянки спини.
2. Сегментарні іннервація органів грудної порожнини.
3. План, техніка і методичні особливості масажу ділянки спини.
4. Можливі (найбільш поширені) помилки при виконанні масажу ділянки спини, грудей, живота.

Практичне заняття 11

Тема: Анатомо-топографічні дані, техніка та методика масажу ділянки передньої грудної клітки та живота.

1. Анатомо-топографічні особливості ділянки передньої грудної клітки
2. Анатомо-топографічні особливості ділянки живота.
3. Сегментарні іннервація органів грудної порожнини.
4. Сегментарні іннервація органів черевної порожнини.
5. План, техніка і методичні особливості масажу ділянки передньої грудної клітки
6. План, техніка і методичні особливості масажу ділянки живота.
7. Можливі (найбільш поширені) помилки при виконанні масажу ділянки спини, грудей, живота.

Практичне заняття 12

Тема: Анатомо-топографічні дані, техніка та методика масажу ділянок плечового пояса та вільної верхньої кінцівки, ділянок тазу та нижніх кінцівок.

1. Анатомо-топографічні особливості ділянок плечового пояса та вільної верхньої кінцівки.
2. М'язи ділянок плечового пояса та вільної верхньої кінцівки.
3. Сегментарна іннервація ділянок плечового пояса та вільної верхньої кінцівки.
4. План, техніка і методичні особливості масажу ділянок плечового пояса та вільної верхньої кінцівки.
5. Можливі (найбільш поширені) помилки при виконанні масажу ділянок плечового пояса та вільної верхньої кінцівки.

Практичне заняття 13.

Тема: Техніка проведення загального масажу. Самомасажу.

1. Частина тіла, їх характеристика.
1. Ділянки тіла, їх характеристика.
3. Техніка і методика проведення загального масажу тіла
4. Показання та протипоказання до призначення самомасажу.
5. Роль самомасажу в реабілітації спортсменів.
6. Роль самомасажу в профілактиці спортивного травматизму.
7. Техніка та методика самомасажу
8. Масаж в умовах бані.

Змістовий модуль 3.

Організація праці масажиста. Проведення процедури масажу
16 годин, 20 балів, у тому числі, за самостійну роботу – 5 балів

Практичне заняття 14, 15

Тема: Організація праці масажиста. Проведення процедури масажу

1. Обладнання масажних кабінетів.
2. Документація, норми навантаження, облік та звітність масажиста.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Вимоги до масажиста.
5. Нормування праці масажиста, масажні одиниці (визначення, зміст).
6. Підготовка до масажу.
7. Знайомство з пацієнтом, призначенням лікаря.
8. Обстеження ділянки масажу.
9. Показання та протипоказання до призначення масажу.
10. Побудова процедури масажу.
- 11 Основні частини процедури масажу та курсу лікування, вимоги до них.
12. Курс лікування, тривалість процедури масажу.
13. Побудова процедури масажу за заспокійливою та тонізуючою методикою

Практичне заняття 16

Тема: Масаж дітей. Особливості проведення масажу юним спортсменам

1. Вікова періодизація дітей, календарний та біологічний вік, критерії визначення.
2. Морфологічні особливості тілобудови дітей різних вікових категорій.
3. Показання та протипоказання до призначення масажу дітей.
4. Методичні особливості масажу юних спортсменів в різних видах спорту

Практичне заняття 17

Тема: Спортивний масаж: зміст, завдання, види, техніка проведення.

1. Періоди тренувального процесу, їх завдання.
2. Особливості навантажень на морфологічні структури організму у спортсменів різних кваліфікацій.
3. Показання та протипоказання до призначення масажу в спорті.
4. Роль масажу в реабілітації спортсменів.
5. Роль масажу в профілактиці спортивного травматизму.
6. Види спортивного масажу, їх характеристика і завдання.
7. Тренувальний масаж, його призначення, характеристика, види: масаж призначений для підвищення тренуваності, масаж, що підтримує спортивну форму, масаж спрямований на підвищення фізичних якостей.

Питання до підсумкового контролю з предмету „Масаж ”

1. Масаж – визначення поняття, зміст, завдання Механізм впливу масажу. Місце і значення масажу для практичної медицини та спорту.
2. Види масажу (за завданнями): лікувальний, спортивний, гігієнічний масаж
3. Види масажу (за методами): класичний та рефлексорний (сегментарно-рефлексорний, сполучно-тканинний, периостальний)
4. Точковий масаж, поняття про біологічно активні точки.
5. Апаратний масаж, його види
6. Будова і функція шкіри, підшкірна основа. Патологічні зміни шкіри. Вплив масажу на шкіру. Рефлексорний вплив на внутрішні органи при масажі шкіри.
7. Анатомія та фізіологія опорно-рухового апарату. Загальні відомості про кісткову тканину, будову скелета, види з'єднання кісток. Суглоби та їх будова. Патологічні зміни кісток та суглобів. Вплив масажу на суглоби, сухожилки, кісткову тканину.
8. М'язова система, морфологічна структура, топографія м'язів, функція та іннервація окремих м'язів тіла людини. Патологічні зміни м'язів. Порушення функції м'язів. Середньофізіологічне положення. Вплив масажу на м'язи
9. Анатомія та фізіологія серцево-судинної та лімфатичної системи. Напрямок лімфотоку і його значення для масажу. Патологічні зміни серцево-судинної системи. Вплив масажу на крово- та лімфотік.
10. Нервова система, структура, функція. Топографія периферійної нервової системи на окремих ділянках тіла. Вегетативна нервова система, її види, роль в життєдіяльності організму. Патологічні зміни з боку центральної і периферійної нервової систем. Вплив масажу на нервову систему. Тонізуючий та заспокійливий вплив масажу на нервову систему, психічний стан людини.
11. Внутрішні органи, їх топографія і функція. Патологічні зміни, зумовлені порушенням функції внутрішніх органів. Вплив масажу на діяльність внутрішніх органів, та обмін речовин (місцевий і рефлексорний).
12. Прийоми масажу, визначення. Основні та допоміжні прийоми масажу. Класифікація прийомів масажу (якісна та кількісна).
13. Погладжування. Основні та допоміжні прийоми прогладжування. Фізіологічна дія. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів. Методичні особливості проведення погладжування. Показання до призначення.
14. Розтирання. Основні та допоміжні прийоми розтирання. Фізіологічна дія. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів. Методичні особливості проведення розтирання. . Показання до призначення.
15. Розминання. Основні та допоміжні прийоми розминання.. Фізіологічна дія. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів. Методичні особливості проведення розминання. Показання до призначення.
16. Вібрація. Переривчаста та безперервна вібрація. Лабільна і стабільна (точковий масаж) вібрація. Фізіологічна дія. Техніка виконання прийомів.

Методичні особливості проведення переривчастої та безперервної вібрації
Показання до призначення.

17. Анатомо-топографічні особливості ділянки голови. Показання до масажу. Масаж з оголенням і без оголення шкіри голови. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Методичні рекомендації щодо проведення масажу голови.

18. Масаж лиця. Анатомо-топографічні особливості ділянки лиця. Показання до масажу. Гігієнічні вимоги до масажу лиця. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Методичні рекомендації щодо проведення масажу

19. Масаж шиї. Анатомо-топографічні особливості ділянки шиї. Показання до масажу. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Методичні рекомендації щодо проведення масажу.

20. Масаж спини. Анатомо-топографічні особливості ділянки спини. Показання до масажу. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Масаж прихребтових (параверте-бральних) зон. Методичні рекомендації щодо проведення масажу.

21. Масаж ділянки грудей. Анатомо-топографічні особливості ділянки грудей. Показання до масажу. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Особливості масажу у жінок. Методичні рекомендації щодо проведення масажу. Масаж грудей: показання до масажу, методика масажу.

22. Масаж живота. Анатомо-топографічні особливості ділянки живота (передньої черевної стінки та внутрішніх органів). Показання до масажу. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Методичні рекомендації щодо проведення масажу.

23. Масаж верхніх кінцівок. Анатомо-топографічні особливості верхньої кінцівки (ділянка поясу верхньої кінцівки та верхня кінцівка). Показання до масажу. Масажні прийоми. Підготовчий, „відсмоктуючий” масаж. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Диференційований масаж згинальної і розгинальної груп м'язів вільної верхньої кінцівки. Особливості масажу м'язів, що приводять і відводять плече. Методичні рекомендації щодо проведення масажу.

24. Масаж нижніх кінцівок. Анатомо-топографічні особливості нижньої кінцівки (ділянка поясу нижньої кінцівки та нижня кінцівка). Показання до масажу. Масажні прийоми. Підготовчий, „відсмоктуючий” масаж. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Диференційований масаж згинальної і розгинальної груп м'язів вільної нижньої кінцівки. Масаж нервових сплетінь. Методичні рекомендації щодо проведення масажу.

25. Організація праці масажиста.

26. Обладнання масажних кабінетів.

27. Документація, норми навантаження, облік та звітність.

28. Гігієнічні основи масажу.

29. Вимоги до масажиста.

30. Нормування праці масажиста.

31. Підготовка до масажу. Знайомство з пацієнтом, призначенням лікаря.
32. Показання до призначення масажу.
33. Обстеження ділянки масажу .
34. Структура процедури масажу, вимоги до її складових.
Тривалість процедури масажу. Види курсів лікування масажем.
35. Побудова процедури масажу за заспокійливою і збуджуючою методикою.
36. Індивідуалізація масажного впливу.
37. Проведення процедури масажу.
38. Безпека і економізація праці масажиста.
39. Спортивний масаж. Види, завдання. Гігієнічний, тренувальний, попередній, відновлювальний масаж, самомасаж та масаж при спортивних ушкодженнях.
40. Тонізуючий та послаблюючі масаж в спорті. Використання масажу для прискорення відновлення в спорті, профілактики травматизму. Техніка, методика, особливості масажу спортсменів різних спеціалізацій. Протипоказання до призначення масажу. Гігієнічний масаж і самомасаж.
41. Масаж в дитячій практиці.

Тематика індивідуальних навчально-дослідних завдань
з предмету „Масаж ”

Тема 1. Види масажу;

1. Класичний масаж
2. Точковий масаж
3. Сегментарний масаж
4. Косметичний масаж
5. Масаж за методом Юмейго
6. Китайський масаж
7. Спортивний масаж
8. Самомасаж
9. Масаж дітей
10. Надокісний (періостальний) масаж
11. Інші види масажу – за вибором

Термін здачі - 16 березня _____ року

Тема 2. Масаж у обраному виді спорту

План реферату:

1. Вступ, актуальність теми.
 2. Характеристика обраного виду спорту.
 - Характеристика обраного виду спорту (за технічними характеристиками).
 - Травми, які найчастіше зустрічаються в обраному виді спорту.
 3. Масаж і обраному виді спорту
 - Попередній, відновний, тренувальний і гігієнічний масаж в обраному виді спорту, їх завдання їх зміст, завдання, види, техніка проведення.
 - Застосування масажу для профілактики травматизму в обраному виді спорту.
 - Застосування масажу для лікування травматичних пошкоджень в обраному виді спорту.
 4. Висновки (власні думки)
 5. Література
- Термін здачі – за тиждень до закінчення семестру.

Джерела інформації

Основні:

2. Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Атлас масажиста. – Тернопіль, Урмедкнига, 2005. – 304 с.
2. Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П. Лікувальний масаж. – Тернопіль, ТДМУ, Урмедкнига, 2005. – 430 с.
3. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – М.: Медицина, 1966. – 304 с.
4. Глезер О., Далихо А.В. Сегментарный массаж: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1965. – 124 с.
10. Гаваа Лувсан. Очерки методов восточной рефлексотерапии. – К.: Здоров'я, 1986. – 232 с.
11. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. – 4-е изд., стереотип. – М.: Флинта: RETORIKA-A, 2001. – 672 с.
12. Исаев Ю.А. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. – Киев: Здоров'я, 1993. – 320 с.
13. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – К.: Вища школа, 1985. – 325 с.
- 14.

Додаткові

9. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. – М.: Медицина, 1974. – 315 с.
10. Бирюков А.А., Васильева В.Е. Спортивный массаж. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 199 с.
11. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. – М.: Просвещение, 1981. – 126 с.
12. Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 48 с.
13. Дубровский В.И. Точечный массаж. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
14. Ибрагимов В.С. Точечный массаж. – М.: Медицина, 1983. – 143 с.
15. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /В.В. Клапчук, Г.І Дзяк, І.В. Муравов та ін./ За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
16. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
17. Сайонджі М. Лікувальний масаж Юмейго: Пер. з есперанто. Тернопіль, 1995. – 152 с.
18. Тюрин А.М. Массаж традиционный и нетрадиционный. – СПб: Питер Пресс, 1997. – 234 с.
19. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. – К.: Здоров'я, 1996. – 383 с.

З М І С Т

Вступ-----	1
Тематичний план занять-----	2
Сегментарна іннервація органів та кінцівок-----	3
Практичні завдання, завдання для самостійної роботи та індивідуальні навчально-дослідні завдання з навчальної дисципліни «Масаж, самомасаж» -----	5
Теми та контрольні питання до практичних занять-	49
Питання до підсумкового контролю -----	54
Тематика індивідуальних навчально-дослідницьких завдань-----	57
Джерела інформації -----	58