

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Запорізький національний технічний університет

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання контрольних робіт з дисципліни
“Масаж”

для бакалаврів денної та заочної форм навчання
спеціальностей:

6.010201 – «Фізичне виховання»

6.010203 – «Здоров'я людини»

Методичні вказівки до виконання контрольних робіт з дисципліни «Масаж» для бакалаврів денної та заочної форм навчання спеціальностей: 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010203 – «Здоров'я людини».

Укладач: В.О. Сидорин викладач кафедри спеціальної освіти та реабілітології

Рецензенти:

Затверджено на засіданні кафедри
«Спеціальної освіти та реабілітології»
Протокол № _____ від «» _____ р

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Методичні вказівки до виконання контрольних робіт...	5
Тематика контрольних робіт.....	12
Список рекомендуємої літератури.....	16

Пояснювальна записка

Виконання контрольних робіт з дисципліни «Масаж» являється основною частиною самостійної роботи студентів і передбачає індивідуальну роботу студентів з учбовою літературою та першоджерелами за відповідним курсам.

Самостійна контрольна робота студентів сприяє розвитку творчого мислення, уміння поєднати теорію з практикою.

Контрольна робота направлена на закріплення отриманих у процесі вивчення дисципліни теоретичних знань та їх застосування у практичній діяльності.

Ціллю - контрольної роботи являється рішення конкретної теоретичної або практичної задачі для в'яснення ступеню засвоєння необхідного матеріалу та отримати додаткові знання до тематики питань у контрольній роботі.

Задачі контрольної роботи:

- закріплення навиків роботи з учбовою або науковою літературою і електронними джерелами;
- закріплення, поглиблення та узагальнення знань з навчальною дисципліною;
- вироблення у студентів навичок до самостійної роботи;
- в'яснення підготовленості студента до майбутньої практичної праці;
- формулювання наприкінці контрольної роботи чітких та окремих по кожному питанню висновків.

Методичні вказівки до виконання контрольних робіт

Відповідно до навчального процесу студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанту для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки.

Для послідовного і чіткого викладення матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також інші підручники, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. При виконанні роботи студенти мають у повному обсязі розкрити всі питання плану. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури не менше 10-15 джерел, вказати дату виконання та поставити підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студента допускають до заліку чи екзамену.

Семестр 6 Тематика контрольних робіт

Варіант 1

1. Фізіологічний вплив масажу на організм.
2. Вплив масажу на шкіру.
3. Загальна характеристика прийому поглажування.
Основні види прийому поглажування.

Варіант 2

1. Вплив масажу на нервову систему.
2. Додаткові види прийому погладжування.
Методичні рекомендації до виконання прийомів погладжування.
3. Техніка масажу коміркової зони, задньої поверхні шиї, голови.

Варіант 3

1. Вплив масажу на суглобо-зв'язковий апарат.
2. Загальна характеристика прийому вижимання.
Основні види прийому вижимання. Техніка виконання прийомів вижимання.
3. Масаж верхніх кінцівок у положенні пацієнта (сидячи).

Варіант 4

1. Вплив масажу на серцево-судинну та лімфатичну системи.
2. Додаткові види прийому вижимання.
Методичні рекомендації до виконання прийому вижимання.
3. Техніка виконання масажу спини, поперекової зони та тазу.

Варіант 5

1. Вплив масажу на м'язову систему.
2. Загальна характеристика прийому розтирання.
Основні види прийому розтирання.
3. Техніка виконання масажу передньої стінки грудної клітки та масажу живота.

Варіант 6

1. Вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин.

2. Додаткові види прийому розтирання.
Методичні рекомендації до виконання прийому розтирання.
3. Техніка виконання масажу нижніх кінцівок.

Варіант 7

1. Гігієнічні вимоги до масажного приміщення та інвентарю.
2. Загальна характеристика прийому розминання.
Основні види прийому розминання.
3. Техніка масажу коміркової зони, задньої поверхні шиї, голови.

Варіант 8

1. Гігієнічні вимоги до масажиста та пацієнта, клієнта.
2. Додаткові види прийому розминання.
Методичні рекомендації до виконання прийому розминання.
3. Техніка виконання загального масажу.

Варіант 9

1. Організація проведення процедур масажу.
2. Загальна характеристика прийому вібрації.
Основні види прийому вібрації.
3. Масаж спини, поперекової зони та тазу.

Варіант 10

1. Загальні показання та протипоказання до використання масажу.
2. Додаткові види прийому вібрації.
Методичні рекомендації до виконання прийому вібрації.
3. Техніка виконання масажу передньої стінки грудної клітки та масажу живота.

Семестр 7
Тематика контрольних робіт
Варіант 1

1. Техніка виконання масажу за допомогою апаратів.
2. Методика лікувального масажу при артритах і деформуючих артрозах.
3. Методичні вказівки до виконання масажу при захворюваннях суглобів.

Варіант 2

1. Поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами.
2. Визначення остеохондроз. Причини виникнення, стадії розвитку, клінічна картина при шийно-грудному та попереково-крижовому остеохондрозі хребта.
3. Методика проведення лікувального масажу при остеохондрозі хребта.

Варіант 3

1. Поєднання масажу з водо та теплолікуванням.
2. Методика лікувального масажу при захворюваннях дихальної системи.
3. Методичні вказівки до виконання масажу при захворюваннях дихальної системи.

Варіант 4

1. Апаратні види масажу (вібро-баро та гідромасаж). Апаратні методики лімфодренажного масажу.
2. Поєднання лікувального масажу з дозованими рухами. Методика проведення масажу з дозованими рухами.
3. Методичні вказівки до виконання лікувального масажу з дозованими рухами.

Варіант 5

1. Методика проведення масажу в умовах бані та сауни.
2. Визначення остеохондроз. Причини виникнення, стадії розвитку, клінічна картина при шийно-грудному та попереково-крижовому остеохондрозі хребта.
3. Методика проведення лікувального масажу при остеохондрозі хребта.

Варіант 6

1. Поєднання масажу з водо та теплолікуванням.
2. Методика лікувального масажу при захворюваннях серцево-судинної системи.
Техніка лікувального масажу при гіпертонічній і гіпотонічній хворобах.
3. Загальні протипоказання до призначення масажу при захворюваннях серцево-судинної системи.

Варіант 7

1. Методика сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Особливості масажу при наслідках порушення мозкового кровообігу.
3. Методика лікувального масажу при захворюваннях периферичної нервової системи.
Техніка проведення масажу при невриті лицевого нерву.

Варіант 8

1. Методика гігієнічного самомасажу.
2. Поєднання лікувального масажу з дозованими рухами.
Методика проведення масажу з дозованими рухами.
3. Методичні вказівки до виконання лікувального масажу з дозованими рухами.

Варіант 9

1. Поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами.
2. Клінічна характеристика та методи діагностики при сколіозі.
3. Методика лікувального масажу при сколіозі та інших порушень осанки.

Варіант 10

1. Апаратні види масажу (вібро-баро та гідромасаж). Апаратні методики лімфодренажного масажу.
2. Особливості масажу при наслідках порушення мозкового кровообігу.
3. Методика лікувального масажу при невралгії міжреберних нервів.

Семестр 8

Тематика контрольних робіт

Варіант 1

1. Основні правила і вимоги при проведенні прийомів «класичної» техніки масажу. Умовні одиниці у масажній практиці.
2. Методика масажу при переломах трубчатих кісток.
3. Показання та протипоказання проведення процедур з масажу при захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату.

Варіант 2

1. Показання для проведення «перкусійного масажу». Техніка виконання «перкусійного масажу».
2. Методика періостального масажу.
3. Показання та протипоказання для проведення процедур з масажу при захворюваннях органів дихання.

Варіант 3

1. Поєднання процедур масажу з теплолікуванням.
2. Масаж при порушеннях моторної функції товстого кішківника.
3. Показання та протипоказання для проведення процедур з масажу при захворюваннях органів травлення.

Варіант 4

1. Поєднання процедур масажу з світолікуванням.
2. Час, довготривалість процедур з масажу і тривалість курсу масажу.
3. Техніка масажу при забиттях м'яких тканин та розтягненні.

Варіант 5

1. Поєднання процедур масажу з водолікуванням. Поєднання і не поєднання масажу з фізіо – і бальнеопроцедурами.
2. Масаж при наслідках порушення мозкового кровообігу. Техніка виконання процедур з масажу при спастичному парезі (верхньої та нижньої кінцівок).
3. Показання та протипоказання проведення процедур з масажу при захворюваннях і ураженнях ЦНС.

Варіант 6

1. Методика масажу при гіпертонічній хворобі. Техніка виконання масажу коміркової зони (сидячи).
2. Ергономіка в праці масажиста.
3. Підготовка проведення процедур з масажу. Огляд частин тіла перед виконанням масажної процедури: огляд шкіри і м'язів.

Варіант 7

1. Техніка виконання масажу при контрактурах.
2. Методика масажу при неспецифічних запальних захворюваннях легень і бронхіальній астмі. Інтенсивно-сегментарний масаж при захворювання дихання за Кузнецовим.
3. Методичні вказівки до проведення масажу за Кузнецовим.

Варіант 8

1. Методика сполучна-тканинного масажу за Е.Дике.
2. Особливості розвитку координаційних функцій у ранньому онтогенезі. Загальні відомості о ДЦП. Клініка раннього резидуального періоду ДЦП.
3. Методики масажу при ДЦП у ранній резидуальний період.

Варіант 9

1. Техніка виконання масажу коміркової зони, задньої поверхні шиї у положенні (лежачи).
2. Техніка виконання масажу при ортопедичних захворюваннях опорно-рухового апарату.
3. Загальні показання та протипоказання до проведення процедур з масажу. Принципи дозування масажу. Можливі ускладнення під час проведення масажу та способи їх усунення.

Варіант 10

1. Показання для проведення перкусійного масажу. Техніка виконання перкусійного масажу.
2. Техніка масажу при забиттях м'яких тканин та розтягненні.
3. Особливості масажу при ураженнях і захворюваннях периферичної нервової системи. Методичні вказівки до виконання процедур масажу.

Список рекомендуємої літератури

Базова

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2016. – 272с.
2. Бирюков А.А. Массаж. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 967с.
3. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Лечебный массаж. – М.: Мартин, 2012. – 448с.
4. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 2016. – 428с.
5. Иллюстрированная энциклопедия массажа. – М.: АСТ, Астрель, 2015. – 192с.
6. Исцеляющие руки. Практическая энциклопедия массажа. – М.: Пластик-Информ, 2012. – 428с.
7. Вербов А.Ф. Азбука массажа. – М.: АСТ, 2006. – 415с.
8. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. – СПб.: Невская книга. М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 448с.
9. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 512с.
10. Еремускин М.А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Справочное пособие. – СПб.: Наука и техника, 2010. – 192с.
11. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учеб. для студентов высших учеб. обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: ИЦ «Академия», 2008. – 576с.
12. Еремускин М.А., Киржнер В.В., Мочалов А.Ю.

Мягкие мануальные постизометрическая релаксация мышц. Учебное пособие. – СПб: Наука и техника, 2010. – 288с.

13. Белоголовский Г.Г. Анатомия для массажистов. – Йокнеам Иллит, 2007. – 635с.

Допоміжна

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж (пособие для тренеров, спортивных врачей и массажистов). – М.: ФИС, 1972. – 112 с.
2. Бирюков А.А. Баня и массаж. – Минск: Полымя, 1989. – 129 с.
3. Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами. – М.: Советский спорт, 1991. – 230 с.
4. Бирюков А.А. Массаж – спутник здоровья. – М.: Просвещение, 1992. – 260 с.
5. Бирюков А.А. Учитесь делать массаж. – М.: Азбука, 1995. – 302 с.
6. Бирюков А.А. Массаж для всех. – М.: Аппадия, 1996. – 406с.
7. Бирюков А.А. Массаж и самомассаж. – Ростов н/Дону, 1999. – 576с.
8. Бирюков А.А., Васильева В.Е. Спортивный массаж: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1981 – 512с.
9. Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж. – Минск, 1995. – 260с.
10. Васичкин В.И. Все о массаже. 1000 советов. – М.: АСТ-Пресс, 1999. – 299с.
11. Вельховер Е.С., Кушнир Г.В. Экстерорецепторы кожи. – Кишинев: Штиинца, 1984. – 120с.
12. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – М.: Медгиз, 1947. – 288 с.

13. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – М.: Медицина, 1991. – 432 с.
14. Вольнский Ю.Д. Исцеляющие руки. Практическая энциклопедия массажа. – М.: Пластик информ, 1992. – 304 с.
15. Глезер О., Долихо А.В. Сегментарный массаж. – М., 1990. – 120 с.
16. Голдблат Ю.В. Точечный и линейный массаж в неврологии. – Л.: Медицина, 1989. – 270 с.
17. Дубровский В.И. Применение сегментарного массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Методические рекомендации. – М., 1976. – 196 с.
18. Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. – М.: ФиС, 1982. – 302 с.
19. Дубровский В.И. Применение мазей, гелей, кремов при травмах и заболеваниях у спортсменов. Методические рекомендации. – М., 1986. – 150 с.
20. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1992. – 405 с.
21. Дубровский В.И. Все о массаже. – М.: ФиС, 1993. – 442 с.
22. Дубровский В.И. Спортивный массаж. – М.: ШАГ, 1994. – 190 с.
23. Дубровский В.И. Лечебный массаж. – М.: Медицина, 1995. – 306 с.
24. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. – М.: ШАГ, 1993. – 406 с.
25. Куничев Л.А. Лечебный массаж (справочник для средних медицинских сестер). – Л.: Меридиан, 1979. – 328 с.
26. Куничев Л.А. Лечебный массаж. Практическое руководство. – Киев, 1984. – 352 с.
27. Фокин В.Н. Учебное пособие по массажу. – М., 1995. – 306 с.

28. Фокин В.Н. Методические рекомендации по восточному традиционному массажу. – М., 1996. – 265 с.
29. Фокин В.Н. Методическое пособие по массажу. – М., 1996. – 432 с.
30. Фокин В.Н. Краткий курс массажа. – М.: ФАИР, 1999. – 289 с.
31. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. – Киев, 1996. – 386 с.

Інформаційні ресурси

www.Mymassage.ru

www.Flyhands.ru

<http://Medmir.by>

<http://Spina.by>

<http://www.massage.spb.ru>

<http://www.bodymassag.ru>

<http://www.kindermassage.ru>

<http://www.medcol.ru>

www.massagemag.ru