

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

С.Ю. Рубцова

« 30 » мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.09.01 «Основы массажа»

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Южно-Сахалинск, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Основы массажа» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:

старший преподаватель кафедры физической культуры
и спорта

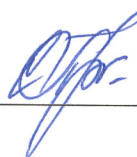


С.А. Яшина

Рабочая программа дисциплины «Основы массажа» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

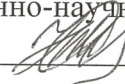
протокол №_10_ от «_27_»_июня_2017 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



Рецензент:

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ «Институт развития образования Сахалинской области»



В программу внесены изменения:

протокол №_10_ от «_19_»_июня_2018 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Основы массажа» предполагает формирование у студентов компетенций, призванных усилить профессиональную подготовку студентов на основе использования наиболее эффективных физиологических профилактико-оздоровительных средств оздоровительной физической культуры с целью поддержания и укрепления здоровья, восстановления и повышения спортивной работоспособности, профилактики травматизма и заболеваний, связанных с различными видами спорта, повышения уровня развития физических качеств.

Дисциплина направлена на развитие, обучение и воспитание студентов в образовательном процессе посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта и здоровому образу жизни, обеспечивает формирование знаний, умений и навыков в области гигиенического (оздоровительного) и спортивного видов массажа, самомассажа, способствует приобретению практического опыта использования техники и методики приемов массажа в быту, при занятиях физической культурой и спортом, внедрению профилактико-оздоровительных средств в детско-юношеских спортивных школах, спортивных школах, спортивных клубах (центрах), образовательных учреждениях (школах, средних и высших учебных заведениях).

Выпускник соответствует требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре», профессионального стандарта «Тренер», профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», профессионального стандарта «Инструктор-методист», профессионального стандарта «Спортивный судья», профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», профессионального стандарта «специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению», профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Основы массажа» входит в число дисциплин по выбору вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане Б1.В.ДВ.9.1.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина

«Физическая культура» направлена на формирование общей компетенции: способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные этапы развития массажа в России и влияние достижений отечественных научных исследователей и практиков на его развитие;
- анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа;
- классификацию, физиологию, методику и технику выполнения приемов классического массажа, особенности методики проведения гигиенического (оздоровительного), спортивного массажа и самомассажа;
- значение спортивного массажа как составной части тренировочного процесса, средства спортивной тренировки.

уметь:

- подбирать, планировать и проводить сеансы массажа в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста и особенностей вида спорта;
- анализировать и оценивать эффективность сеансов массажа;
- осуществлять самомассаж в качестве профилактико-оздоровительного средства в повседневной жизни;
- применять средства и методы массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам использования средств спортивного массажа в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

владеть:

- системой знаний об анатомо-физиологических механизмах воздействия массажа на организм человека;
- методикой и техникой выполнения приемов классического массажа;
- методикой и техникой проведения самомассажа.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется в 5 семестре. Это создает благоприятные условия для интегрирования в процессе профессиональной подготовки студентов полезной информацией из других дисциплин учебного плана.

Дисциплина «Основы массажа» тесно связана с дисциплиной «Физическая культура». В реализации межпредметных связей при изучении дисциплины большое место отводится другим дисциплинам, например, «Анатомия человека», «Физиология человека», «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе».

У студентов *очной и заочной форм обучения* «Основы массажа» как учебная дисциплина реализуется в форме лекционных, практических занятий, а также внеаудиторной самостоятельной работы.

Содержание лекционного материала составляют основные сведения о сущности классического массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основах массажа, о системах и методах массажа, приемах, видах, формах и т.д.

На практических занятиях студенты овладевают методикой и техникой проведения сеансов гигиенического (оздоровительного), спортивного массажа и самомассажа, особенностями методики спортивного массажа, осваивают навыки планирования и проведения сеансов массажа в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста, особенностей вида спорта.

В содержание самостоятельных занятий входит работа с литературными источниками, их обобщение и анализ; ведение тетради по самостоятельной работе.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов. Вид итоговой аттестации – зачет.

№ п/п	Вид учебной работы	Количество часов по формам обучения	
		Очная	Заочная
1.	№ семестров	7	7
2.	Аудиторные занятия:	36	8
3.	Лекции	18	4
4.	Практические занятия	38	4
5.	Самостоятельная работа	52	96
6.	Всего часов на дисциплину	108	108
7.	Промежуточный контроль	зачет	зачет

Структура дисциплины по разделам, формам организации и контроля обучения

Общая трудоёмкость дисциплины на очной форме обучения составляет 3 зачётных единицы, 108 часов (лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 72 часа). Вид итоговой аттестации – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинары	Самостоятельн ая работа	
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»						
Тема 1. История возникновения и развития массажа. Основные термины и понятия.	7	1-2	2	2	4 Подготовка самостоятельных работ № 1-2	Письменное тестирование по теме

1	2	3	4	5	6	7
Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа.	7	3	2	2	5 Подготовка самостоятельной работы № 3	Письменное тестирование по теме
Тема 3. Гигиенические основы массажа.	7	4	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 4	Письменное тестирование по теме

Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа.	7	5	2	2	4 Подготовка самостоятельно й работы № 5	Письменное тестирование по теме
<i>Всего</i>	7	1-5	6	6	15	
РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА						
Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	7	6	2	2	2 Подготовка самостоятельно й работы № 6	Письменное тестирование по теме
Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.	7	7	2	2	5 Подготовка самостоятельно й работы № 7	Письменное тестирование по теме
Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.	7	8	2	2	5 Подготовка самостоятельно й работы № 8	Письменное тестирование по теме
Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.	7	9	2	2	8 Подготовка самостоятельно й работы № 9	Письменное тестирование по теме
Тема 9. Классификация видов аппаратного массажа. Массаж в сочетании с физическими методами лечения, их характеристика.	7	10	-	2	4 Подготовка самостоятельно й работы № 10	Письменное тестирование по теме
<i>Всего</i>	7	6-10	8	2	24	
РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА						
Тема 10. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.	7	11-14	-	8	18 Подготовка самостоятельн ых работ № 11- 14	Письменное тестирование по теме
Тема 11. Сеанс общего массажа и методика его проведения	7	15	-	4	2 Подготовка самостоятельно й работы № 15	Письменное тестирование по теме
Тема 12. Особенности методики проведения спортивного массажа	7	16	2	2	5 Подготовка самостоятельно й работы № 16	Письменное тестирование по теме

Тема 13. Особенности методики проведения самомассажа	7	17	2	2	4 Подготовка самостоятельно й работы № 17	Письменное тестирование по теме
Тема 14. Методика самомассажа отдельных частей тела	7	18	-	2	4 Подготовка самостоятельно й работы № 18	Письменное тестирование по теме
<i>Всего</i>	7	11-18	4	12	33	
ИТОГО:	7	1-18	18	38	52	

Общая трудоёмкость дисциплины на заочной форме обучения составляет 3 зачётных единицы, 108 часов (лекции – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 96 часов). Вид итоговой аттестации – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»						
Тема 1. История возникновения и развития массажа. Основные термины и понятия.	7	1-2			4 Подготовка самостоятельных работ № 1-2	Письменное тестирование по теме
Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа.	7	3			5 Подготовка самостоятельной работы № 3	Письменное тестирование по теме
Тема 3. Гигиенические основы массажа.	7	4			2 Подготовка самостоятельной работы № 4	Письменное тестирование по теме
Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа.	7	5			4 Подготовка самостоятельной работы № 5	Письменное тестирование по теме
<i>Всего</i>	7	1-5			15	
РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА						

Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	7	6			2 Подготовка самостоятельно й работы № 6	Письменное тестирование по теме
Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.	7	7			5 Подготовка самостоятельно й работы № 7	Письменное тестирование по теме
Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.	7	8			5 Подготовка самостоятельно й работы № 8	Письменное тестирование по теме
Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.	7	9			8 Подготовка самостоятельно й работы № 9	Письменное тестирование по теме
Тема 9. Классификация видов аппаратного массажа. Массаж в сочетании с физическими методами лечения, их характеристика.	7	10			4 Подготовка самостоятельно й работы № 10	Письменное тестирование по теме
Всего	7	6-10				
РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА						
Тема 10. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.	7	11-14			18 Подготовка самостоятель ных работ № 11-14	Письменное тестирование по теме
Тема 11. Сеанс общего массажа и методика его проведения	7	15			2 Подготовка самостоятельно й работы № 15	Письменное тестирование по теме
Тема 12. Особенности методики проведения спортивного массажа	7	16			5 Подготовка самостоятельно й работы № 16	Письменное тестирование по теме
Тема 13. Особенности методики проведения самомассажа	7	17			4 Подготовка самостоятельно й работы № 17	Письменное тестирование по теме
Тема 14. Методика самомассажа отдельных частей тела	7	18			4 Подготовка самостоятельно й работы № 18	Письменное тестирование по теме
Всего	7	11-18				

ИТОГО:	7	1-18		4	96	
---------------	----------	-------------	--	----------	-----------	--

4.2. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»

Тема 1. История возникновения и развития массажа (8 часов)

Лекция № 1 (2 часа).

Дисциплина «Основы массажа», ее цели и задачи. Происхождение слова «массаж». Массаж в Китае. Массаж в Индии. Массаж в Древнем Египте. Массаж в Древней Греции. Массаж в Древнем Риме. Массаж у арабов. Массаж в Японии. Массаж в Африке и Южной Америке. Возрождение массажа в Европе. Массаж в России. Роль русских и советских ученых, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа в России. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа. Основные термины и понятия.

Задание для самостоятельной работы № 1 (4 часа)

История массажа. Подготовить презентацию (по заданию преподавателя).

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Проверка самостоятельной работы №1 (презентации по заданию преподавателя). Опрос. Анализ работы на занятиях.

Задание для самостоятельной работы № 2 (4 часа)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для самопроверки:

1. Как объясняется слово «массаж» с филологической точки зрения?
2. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в Китае. В каком древнейшем китайском источнике подробно описываются приемы массажа?
3. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в Индии. В каком древнейшем индийском источнике подробно описываются приемы массажа?
4. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в древнем Египте. Что собой представляла «культура массажа» в Древнем Египте?
5. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в Древней Греции. Какое спортивное, оздоровительное, лечебное, социальное значение придавали древние греки массажу?
6. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в Древнем Риме. С именами каких знаменитых античных римских врачей связано широкое применение массажа?
7. С чьими именами связано развитие массажа у арабов?
8. Чем характеризуется массаж в Японии?
9. Какое значение имел массаж в Африке и Южной Америке?
10. С именами каких врачей связано возрождение массажа в Европе в XIV-XV вв.?
11. С чьими именами связано развитие массажа в Европе в XVI- XVII вв.?
12. С чьими именами связано развитие массажа в Европе на рубеже XVIII-XIX вв.?
13. С чьими именами связано развитие массажа в Европе с середины XVIII- XIX вв.?

14. Какова история возникновения и развития массажа до революции и после в России?

15. Какова роль русских и советских ученых, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа?

16. Какова роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа?

17. Что Вы понимаете под терминами: массаж, классический массаж, теория массажа, массируемый, массирующий, ближняя рука, дальняя рука, темп массажа, длительность массажа, сила массажа, техника приема массажа, интенсивность массажа, курс массажа, сеанс массажа, методика проведения приема массажа, пассивные движения, пасс, перпендикулярное (параллельное) положение массажиста по отношению к пациенту), парный массаж?

Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа (4 часа)

Лекция № 2 (2 часа)

Краткий обзор общих основ анатомии и физиологии человека. Определение понятий «механизм массажа», «физиологический механизм массажа».

Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатические системы. Влияние массажа на мышечную систему. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.

Задание для самостоятельной работы № 3 (5 часов)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. Кратко законспектировать в тетради строение скелета человека, перечень мышц, суставов, органов систем организма. Схематично зарисовать наиболее физиологичные положения пациента при сеансах массажа на различных частях тела: руках, голове, бедре и т.д.

Вопросы для самопроверки:

1. Что включает в себя скелет туловища?
2. Из скольких отделов состоит позвоночный столб? Сколько позвонков находится в каждом отделе?
3. Перечислите физиологические изгибы позвоночника.
4. Из каких составных частей образована грудина?
5. Какие кости включает в себя череп человека?
6. Из каких костей состоит скелет верхней конечности?
7. Из каких костей состоит скелет нижней конечности?
8. Какие суставы организма человека Вы знаете?
9. Перечислите мышцы человека (головы, шеи, туловища, верхней конечности, нижней конечности, дыхательные мышцы).
10. В чем заключается структурно-функциональная организация дыхательной, пищеварительной, мочеполовой, сердечно-сосудистой, лимфатической систем организма?
11. Что такое «механизм массажа»?
12. В чем состоит физиологический механизм массажа?
13. От чего зависит характер влияния массажа на организм человека?
14. В чем состоит физиологическое и механическое действие массажа на кожу?
15. Каков механизм влияния массажа на ЦНС?
16. Какое действие оказывает массаж на кровеносную и лимфатические системы?

17. Каков физиологический механизм влияния массажа на нервно-мышечный аппарат?
18. В чем механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа после утомления?
19. Какое физиологическое воздействие оказывает массаж на костно- и суставно-связочный аппараты?
20. Каков физиологический механизм влияния массажа на обменные процессы?
21. В чем заключается воздействие массажа на суставы?
22. Как влияет массаж на содержание гемоглобина и эритроцитов, на кровяное давление?
23. Как влияет массаж на работу сердца?
24. Массируют ли лимфатические узлы?
25. Увеличивается ли в мышцах количество молочной кислоты под влиянием массажа?
26. Каково влияние массажа на мочеотделение?
27. Какое влияние оказывает массаж на функцию дыхания? Какие приемы массажа понижают деятельность дыхательного центра, а какие – повышают?

Тема 3. Гигиенические основы массажа (4 часа)

Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Требования к помещению и инвентарю. Требования к массажисту. Режим работы массажиста. Требования к пациенту. Смазывающие средства. Показания и общие противопоказания к массажу.

Проверка самостоятельной работы № 2 в тетради (схемы строения скелета человека, перечня мышц, суставов, органов систем организма; схематичных рисунков средних физиологических положений пациента при сеансах массажа на различных частях тела: внутренней части плеча, предплечья, передней части бедра, внутренней и внешней поверхности руки, задней части бедра, икроножной мышцы).

Задание для самостоятельной работы № 4 (2 часа)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для самопроверки:

1. Каковы гигиенические требования к помещению, освещению, температуре воздуха массажной?
2. Каким должен быть размер рабочего места массажиста в общем массажном кабинете, а каким – в отдельном?
3. От чего зависит высота кушетки?
4. Каковы требования к массажисту (одежде, гигиене, личностным и профессиональным качествам, рукам)?
5. Каким образом массажист должен поддерживать необходимый уровень своей физической подготовки?
6. Почему массажисту не рекомендуется разговаривать во время работы?
7. Каковы требования к массируемому (гигиене, одежде, наличия кожных повреждений, волосяному покрову, исходному положению)?
8. Какие смазочные средства являются наиболее приемлемыми при проведении массажа?
9. Какие существуют общие противопоказания к назначению массажа?

Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа (4 часа)

Лекция № 3 (2 часа)

Классификация систем массажа. Классификация методов массажа. Классификация форм массажа. Классификация видов массажа. Классификация видов гигиенического, спортивного, лечебного массажа.

Задание для самостоятельной работы № 5 (2 часа)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие системы массажа Вы знаете? Перечислите отличия одной системы от другой.
2. Какие Вы знаете методы массажа? Дайте им краткую характеристику.
3. Какие виды аппаратного метода массажа Вы знаете и как их можно группировать?
4. Что называется комбинированным методом массажа? В чем заключается методика проведения комбинированного метода массажа?
5. Какие существуют виды массажа?
6. Какие виды косметического массажа Вы знаете?
7. Какие виды гигиенического массажа Вы знаете?
8. Какие виды спортивного массажа Вы знаете?
9. Какие виды лечебного массажа Вы знаете?
10. Какие существуют формы массажа?

РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа (4 часа)

Лекция № 4 (2 часа)

Классификация приемов массажа по признаку влияния на ЦНС. Классификация приемов массажа по признаку воздействия на ткани: кожу, мышцы, суставы, связки и сухожилия. Классификация приемов классического массажа (по А.А. Бирюкову). Основные правила методики и техники приемов массажа. Направление движений руки при выполнении приемов массажа. Направление массажных линий по участкам тела.

Задание для самостоятельной работы № 6 (2 часа)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. Изучить рисунок 1, записать в тетради обозначения терминов, употребляемых при описании методики и техники выполнения приемов массажа (топография проведения массажа). Зарисовать схематично в тетради направления массажных линий по участкам тела (рис. 2).

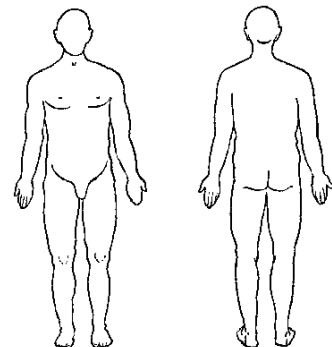
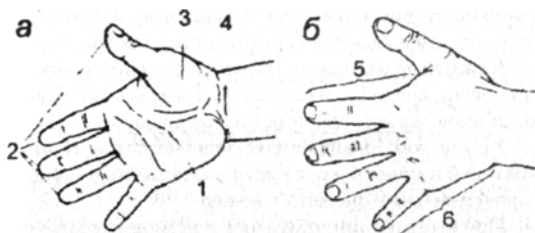


Рис. 1. Ладонная (а) и тыльная (б)

поверхности кисти

Рис. 2. Вид человека спереди, сзади**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое прием массажа? Что такое вид приема? Приведите примеры.
2. По каким двум признакам подразделяются приемы классического массажа?
3. По каким критериям подразделяются приемы на лечебные и спортивные?
4. На каких основных правилах основано изучение методики и техники массажа?
5. От каких условий зависят темп, ритм, сила давления и прочие нюансы техники массажа?
6. Какие направления движения руки при выполнении приемов массажа Вы знаете?
7. Раскройте направление массажных линий по участкам тела.
8. Под какие части тела рекомендуют подкладывать валики при проведении массажа лежа на животе, лежа на спине?

Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания (7 часов)**Лекция № 5 (2 часа)**

Физиологический и физический механизм приема поглаживания. Основные и дополнительные виды приема поглаживания: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное, зигзагообразное и комбинированное продольное поглаживание, концентрическое поглаживание, щипцеобразное, граблеобразное, кругообразное, глажение.

Физиологический и физический механизм приема выжимания. Основные и дополнительные виды приема выжимания: поперечное, ребром ладони, продольное, основанием ладони и бугром большого пальца с отягощением, основаниями ладоней двух рук, хватом, подушечкой большого пальца, предплечьем, кулаком (кулаками).

Методические указания при проведении приемов поглаживания и выжимания.

Задание для самостоятельной работы № 7 (5 часов)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради дать характеристику методики и техники выполнения каждого вида приема поглаживания и выжимания согласно таблице 1 и 2.

Таблица 1

№ п/п	Название видов приемов поглаживания	Основной / дополнительный вид приема поглаживания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 2

№ п/п	Название видов приемов выжимания	Основной / дополнительный вид приема выжимания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Вопросы для самопроверки:

1. Что понимается под термином «поглаживание»?
2. В чем состоит физиологический и физический механизм приема поглаживания?
3. На каких тканях применяется прием поглаживание?
4. Какие основные виды приема поглаживания Вы знаете?
5. Какие дополнительные виды приема поглаживания Вы знаете?
6. Какие виды поглаживания применяются при массаже спины?
7. Какие виды поглаживания применяются при массаже шеи?
8. Какие виды поглаживания применяются при массаже верхних конечностей?
9. Какие виды поглаживания применяются при массаже нижних конечностей?
10. Какие виды поглаживания применяются при массаже живота?
11. В чем заключаются особенности поглаживания на животе?
12. Какие виды поглаживания применяются при массаже области таза?
13. Какие виды поглаживания применяются при массаже области груди?
14. В чем заключаются особенности поглаживания области груди у мужчин и женщин?
15. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема поглаживания?
16. Что понимается под термином «выжимание»?
17. В чем состоит физиологический и физический механизм приема выжимания?
18. На каких тканях применяется прием выжимание?
19. Какие основные виды приема выжимания Вы знаете?
20. Какие дополнительные виды приема выжимания Вы знаете?
21. Какие виды выжимания применяются при массаже спины?
22. Какие виды выжимания применяются при массаже шеи?
23. Какие виды выжимания применяются при массаже верхних конечностей?
24. Какие виды выжимания применяются при массаже нижних конечностей?
25. Какие виды выжимания применяются при массаже живота?
26. В чем заключаются особенности выжимания на животе?
27. Какие виды выжимания применяются при массаже области таза?
28. Какие виды выжимания применяются при массаже области груди?
29. В чем заключаются особенности выжимания области груди у мужчин и женщин?
30. Какие методические рекомендации необходимо

соблюдать при проведении приема выжимания?

31. Каковы особенности проведения продольного выжимания на задней поверхности бедра одной рукой?

32. Какие бывают отягощения при выжимании основанием ладони и бугром большого пальца?

Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания (7 часов)

Лекция № 6 (2 часа)

Физиологический и физический механизм приема разминания. Основные и дополнительные виды приема разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное кольцевое подушечками пальцев обеих рук, двойное кольцевое комбинированное, продольное, двойное ординарное, подушечкой большого пальца, подушечкой большого пальца с отягощением, щипцеобразное, подушечками четырех пальцев, фалангами согнутых пальцев, фалангами согнутых пальцев с отягощением, кругообразное основанием ладони, кругообразное основанием ладоней обеих рук, спиралевидное основанием ладоней двух рук, основанием ладони с перекатом, ребром ладони, предплечьем, гребнями кулаков, сдвигание.

Физиологический и физический механизм приема разминания. Основные и дополнительные виды приема растирания: «щипцами», «щипцами» с отягощением, прямолинейное подушечками пальцев, кругообразное подушечками пальцев, спиралевидное подушечками пальцев, четыре к одному и один к четырем с отягощением, подушечками четырех пальцев, основанием ладони и буграми больших пальцев, зигзагообразное основанием ладони, подушечками второго и третьего пальцев («вилка»), ребром ладони.

Методические указания при проведении приемов разминания и растирания.

Задание для самостоятельной работы № 8 (5 часов)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради дать характеристику методики и техники выполнения каждого вида приема поглаживания и выжимания согласно таблице 3 и 4.

Таблица 3

№ п/п	Название видов приемов разминания	Основной / дополнительный вид приема разминания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 4

№ п/п	Название видов приемов растирания	Основной / дополнительный вид приема растирания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Вопросы для самопроверки:

1. Что понимается под термином «разминание»?
2. В чем состоит физиологический и физический механизм приема разминания?
3. По какому признаку делятся приемы разминания на две группы?

4. На каких тканях применяется прием разминания?
5. Какие основные виды приема разминания Вы знаете?
6. Какие дополнительные виды приема разминания Вы знаете?
7. Какие виды разминания применяются при массаже спины?
8. Какие виды разминания применяются при массаже шеи?
9. Какие виды разминания применяются при массаже верхних конечностей?
10. Какие виды разминания применяются при массаже нижних конечностей?
11. Какие виды разминания применяются при массаже живота?
12. Какие виды разминания применяются при массаже области таза?
13. Какие виды разминания применяются при массаже области груди?
14. Какие части рук не должны принимать участие при ординарном и двойном кольцевом разминании?
15. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема разминания?
16. Что понимается под термином «растирание»?
17. В чем состоит физиологический и физический механизм приема растирания?
18. На каких тканях применяется прием растирания?
19. Какие основные виды приема растирания Вы знаете?
20. Какие дополнительные виды приема растирания Вы знаете?
21. Какие виды растирания применяются при массаже спины?
22. Какие виды растирания применяются при массаже шеи?
23. Какие виды растирания применяются при массаже верхних конечностей?
24. Какие виды растирания применяются при массаже нижних конечностей?
25. Какие виды растирания применяются при массаже живота?
26. Какие виды растирания применяются при массаже области таза?
27. Какие виды растирания применяются при массаже области груди?
28. С какими приемами массажа должен сочетаться прием растирания при применении на суставах?
29. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема растирания?

Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации (10 часов)

Лекция № 7 (2 часа)

Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движений: активные,

пассивные, с сопротивлением. Физиология, методика и техника выполнения видов ударных приемов: поколачивание, похлопывание, рубление. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов потряхивания: потряхивания кистью, подушечками первого и второго пальцев, валяние. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов встряхивания: в горизонтальном направлении, в вертикальном направлении. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов вибрации: прерывистая, непрерывистая вибрации.

Методические указания при проведении приемов движений, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.

Задание для самостоятельной работы № 9 (8 часов)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради дать характеристику методики и техники выполнения каждого вида приемов движений, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации согласно таблице 5-9.

Таблица 5

№ п/п	Название видов приемов движения	Вид движений	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 6

№ п/п	Название видов ударных приемов	Основной / дополнительный вид ударного приема	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 7

№ п/п	Название видов приемов потряхивания	Основной / дополнительный вид приема потряхивания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 8

№ п/п	Название видов приемов встряхивания	Основной / дополнительный вид приема встряхивания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 9

№ п/п	Название видов приемов вибрации	Основной / дополнительный вид приема вибрации	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Вопросы для самопроверки:

1. Что понимается под термином «приемы движения»?
2. В чем состоит физиологический и физический механизм приема движения?
3. Какие виды движений Вы знаете?
4. Какие виды движений применяются при массаже спины?
5. Какие виды движений применяются при массаже шеи?
6. Какие виды движений применяются при массаже верхних конечностей?
7. Какие виды движений применяются при массаже нижних конечностей?
8. Какие виды движений применяются при массаже живота?
9. Какие виды движений применяются при массаже области таза?
10. После каких приемов массажа применяют движения?
11. Какова целесообразность чередования приемов движения в сеансе?
12. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема движения?
13. Что понимается под термином «ударные приемы»?
14. В чем состоит физиологический и физический механизм ударных приемов?
15. Какие виды ударных приемов Вы знаете?
16. На каких тканях применяется ударные приемы?
17. Какие виды ударных приемов применяются при массаже спины?
18. Какие виды ударных приемов применяются при массаже шеи?
19. Какие виды ударных приемов применяются при массаже верхних конечностей?
20. Какие виды ударных приемов применяются при массаже нижних конечностей?
21. Какие виды ударных приемов применяются при массаже области таза?
22. Какие виды ударных приемов применяются при массаже области груди?
23. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении ударных приемов?
24. Что понимается под термином «приемы потряхивания»?
25. В чем состоит физиологический и физический механизм приема потряхивания?
26. Какие виды приемов потряхивания Вы знаете?
27. На каких тканях применяется приемы потряхивания?
28. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже спины?
29. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже верхних конечностей?
30. Какие виды приемов потряхивания применяются при

массаже нижних конечностей?

31. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже области груди?

32. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже области таза?

33. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приемов потряхивания?

34. Что понимается под термином «приемы встряхивания»?

35. В чем состоит физиологический и физический механизм приема встряхивания?

36. Какие виды приемов встряхивания Вы знаете?

37. На каких тканях применяется приемы встряхивания?

38. Какие виды приемов встряхивания применяются при массаже верхних конечностей?

39. Какие виды приемов встряхивания применяются при массаже нижних конечностей?

40. Какие виды приемов встряхивания применяются при массаже области живота?

41. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приемов встряхивания?

42. Что понимается под термином «приемы вибрации»?

43. В чем состоит физиологический и физический механизм приема вибрации?

44. Какие виды приемов вибрации Вы знаете?

45. На каких тканях применяется приемы вибрации?

46. Какие виды вибрации применяются при массаже крупных мышечных групп?

47. Какие виды приемов вибрации применяются при массаже области живота?

48. Какие виды приемов вибрации применяются при массаже области груди?

49. В чем особенности применения приема вибрации на мягкой, жесткой и костной ткани?

50. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приемов вибрации?

Тема 9. Классификация видов аппаратного массажа. Массаж в сочетании с физическими методами лечения, их характеристика (6 часов)

Семинарское занятие № 3 (2 часа)

Вибрационный массаж, пневматический массаж, гидромассаж.

Массаж в сочетании с тепловой, световой, водной, электро- процедурой, криомассаж, баночный массаж. Сочетание массажа с другими физическими средствами лечения.

Проверка самостоятельных работ № 4-7.

Задание для самостоятельной работы № 10 (8 часов)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие существуют виды и форма аппаратного массажа?
2. В чем заключается отличие аппаратного массажа от ручного?

3. Какой метод массажа имеет преимущество в спортивной и лечебной практике?

4. Что относится к тепловым средствам массажа? В чем состоит физиологическое действие тепла на травмированный участок?

5. В каких формах используется световая процедура в сочетании с массажем травмированных участков тела?

6. В чем состоит физиологическое действие электропроцедур на травмированный участок?

7. Какие виды водных процедур используют в сочетании с массажем?

8. Что такое криомассаж? Как его проводят?

9. В чем состоит физиологическое действие баночного массажа? Как его проводят?

10. В чем заключается особенности использования мазей и растирок с целью реабилитации после травм и повреждений?

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА

Тема 10. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела (26 часов)

Семинарское занятие № 4 (2 часа)

Сеанс частного массажа и методика его выполнения. Обучение технике и методике выполнения массажа волосистой части головы. Анатомия черепа. Виды поглаживания, выжимания, растирания, сжатия, вибрации.

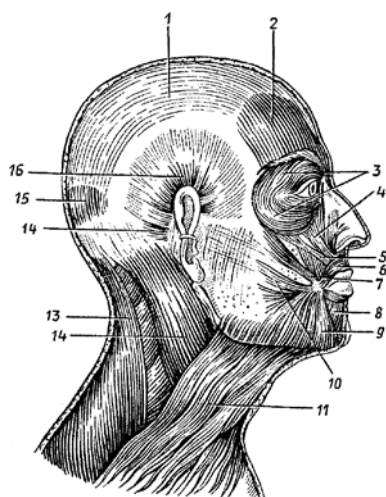
Обучение технике и методике выполнения массажа шеи (массаж задней поверхности шеи, растирание вдоль позвоночного столба, массаж вокруг 7-го шейного позвонка, массаж передней поверхности шеи, массаж гортани). Анатомия шеи человека. Виды поглаживания, выжимания, разминания, растирания.

Задание для самостоятельной работы № 11 (4 часа)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов, методические указания по выполнению массажа головы и шеи. Заполнить таблицу положений массируемого и массажиста при проведении массажа головы и шеи (табл. 10). Изучить рис. 3, отметить названия мышц в тетради.

Таблица 10

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж головы			
...	...	...	...
Массаж шеи			
...	...	...	...



Вопросы для самопроверки:

1. Что вы понимаете под термином «частный массаж»? В чем его отличие по сложности выполнения?

2. Какова продолжительность сеансов частного массажа в среднем для различных участков тела?

3. От чего зависит продолжительность сеанса частного массажа?

4. Какова последовательность приемов при проведении сеанса частного массажа?

5. Какими приемами заканчивается сеансы

частного массажа на различных участках тела?

6. В чем анатомические особенности строения головы и шеи человека (кости, мышцы, кровоснабжение, лимфатические узлы, нервы)?

Рис. 3. Мышцы головы и шеи

7. Каковы положения массажиста и массируемого при массаже волосистой головы, шеи?

8. При каких показаниях рекомендуется делать массаж волосистой части головы?

9. Какие основные приемы используют при массаже волосистой части головы, а какие не используют?

10. Какие массажные линии различают на волосистой части головы? В каком направлении следует массировать?

11. Какова последовательность выполнения приемов при массаже волосистой части головы?

12. Какие виды массажных приемов поглаживания используют при массаже волосистой части головы?

13. Какие виды массажных приемов выжимания используют при массаже волосистой части головы?

14. Какие виды массажных приемов растирания используют при массаже волосистой части головы?

15. Какие виды массажных приемов сжатия используют при массаже волосистой части головы?

16. Какие виды массажных приемов вибрации используют при массаже волосистой части головы?

17. При каких показаниях рекомендуется делать массаж области шеи?

18. По каким массажным линиям производят массаж шеи?

19. Какова последовательность выполнения приемов при массаже шеи?

20. Какие виды приемов поглаживания используют при массаже шеи?

21. Какие виды приемов выжимания используют при массаже шеи?

22. Какие виды приемов разминания используют при массаже шеи?

23. Какие виды приемов растирания используют при массаже шеи?

24. Какие виды приемов растирания используют при массаже шеи вдоль позвоночного столба?

25. В какой последовательности выполняется массаж вокруг 7-го шейного позвонка?

26. Какое положение пациента при проведении массажа передней поверхности шеи?

27. Какова последовательность приемов при проведении массажа передней поверхности шеи?

28. По каким направлениям выполняются приемы массажа передней поверхности шеи?

29. Какие виды приема поглаживания применяют при массаже передней поверхности шеи?

30. Какие виды приема растирания применяют при массаже передней поверхности шеи?

31. Какие виды приема разминания применяют при массаже

передней поверхности шеи?

32. Какие приемы используют при массаже гортани?

33. По каким направлениям выполняются приемы массажа гортани?

Семинарское занятие № 5 (2 часа)

Обучение технике и методике выполнения массажа спины. Анатомия спины. Виды поглаживания; выжимания; разминания: на длинных мышцах спины, на широчайшей мышце спины, под углом лопатки, межреберных промежутках, поясничной области; растирание вдоль позвоночного столба; потряхивание; ударные приемы; продольное поглаживание.

Задание для самостоятельной работы № 12 (2 часа)

Повторить массаж волосистой части головы и шеи в домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов, методические указания по выполнению массажа спины. Заполнить таблицу положений массируемого и массажиста при проведении массажа спины (табл. 11). Изучить рис. 4, отметить названия мышц в тетради.

Таблица 11

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж спины			
...	...	...	...
...	...	...	...

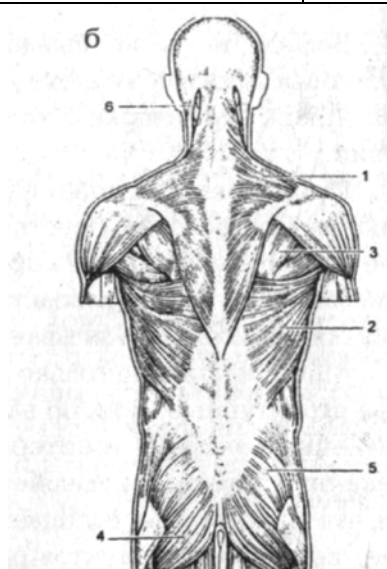


Рис. 4. Мышцы тела человека сзади

Вопросы для самопроверки:

1. В чем заключаются анатомо-физиологические особенности спины (кости, мышцы, кровоснабжение, лимфатические узлы, нервы)?

2. Какие поверхностные и глубокие мышцы спины Вы знаете?

3. При каких показаниях рекомендуется делать массаж спины?

4. Какие области принято различать на спине?

5. Каковы положения массажиста и массируемого при массаже спины?

6. По каким направлениям рекомендуется массировать спину?

7. Какие приемы используют при массаже спины и какова их последовательность?

8. Какие виды приемов поглаживания используют при массаже спины?

9. Какие виды приемов выжимания используют при массаже

спины?

10. Какие виды приемов разминания используют при массаже длинных мышц спины?
11. Какие виды приемов разминания используют при массаже широчайшей мышцы спины?
12. Какие виды приемов растирания используют при массаже подлопаточной мышцы и вдоль края лопатки?
13. Какие виды приемов растирания используют при массаже фасции трапецевидной мышцы?
14. Какие виды приемов растирания используют при массаже межреберных промежутков?
15. Какие виды приемов растирания используют при массаже поясничной области?
16. Какие виды приемов пассивных движений используют в тазобедренном суставе?
17. Какие виды приемов растирания используют при массаже мышц вдоль позвоночного столба?
18. Какими приемами заканчивают массаж спины?

Семинарское занятие № 6 (2 часа)

Обучение технике и методике выполнения массажа верхних конечностей. Анатомия верхней конечности. Массаж передней части плеча (сгибателей): виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания. Массаж внутренней части локтевого сустава: виды поглаживания, растирания. Массаж передней поверхности предплечья (сгибателей): виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, пунктирования. Массаж ладонной части кисти: виды растирания, раздавливания. Массаж плечевого сустава: виды поглаживания, растирания передней (внутренней) поверхности сустава, растирания задней (наружной) поверхности сустава. Массаж дельтовидной мышцы: виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания. Массаж задней поверхности плеча (трехглавой мышцы): виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания. Массаж наружной поверхности локтевого сустава: виды поглаживания, растирания. Массаж задней поверхности (разгибателей) предплечья: виды поглаживания, выжимания, разминания. Массаж лучезапястного сустава: виды поглаживания, растирания. Массаж тыльной стороны кисти: виды поглаживания, растирания. Массаж пальцев кисти: виды растирания, встряхивания руки.

Обучение технике и методике выполнения массажа нижних конечностей. Анатомия нижней конечности. Массаж бедра: виды поглаживания, выжимания, разминания, растирания фасции, потряхивания, ударных приемов. Массаж коленного сустава: виды поглаживания, растирания. Массаж задней поверхности голени: виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, поколачивания. Массаж ахиллова сухожилия: виды растирания, поглаживания. Массаж пятки: виды растирания. Массаж подошвы: виды поглаживания, растирания, раздавливания.

Задание для самостоятельной работы № 13 (6 часов)

Повторить массаж спины в домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов, методические указания по выполнению массажа верхних и нижних конечностей. Заполнить таблицу положений массируемого и массажиста при проведении массажа верхних и нижних конечностей (табл. 12). Изучить рис. 5, 6, отметить названия мышц в тетради.

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж верхних конечностей			
...	...	...	...
Массаж нижних конечностей			
...	...	...	...

Вопросы для самопроверки:

1. В чем анатомические особенности строения верхних конечностей человека (кости, мышцы, кровоснабжение, лимфатические узлы, нервы)?
2. При каких показаниях рекомендуют делать массаж верхних конечностей?
3. На какие области делится верхняя конечность?
4. Какие мышцы верхних конечностей относятся к мышцам-сгибателям, а какие – к разгибателям?
5. В какой последовательности массируют области верхней конечности при положении пациента лежа на спине, на животе?
6. Какова последовательность выполнения видов приемов при массаже верхней конечности?
7. Какое положение принимает пациент при массаже верхних конечностей?
8. Какие три мышцы (сгибатели) составляют переднюю часть плеча?
9. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже передней части плеча (сгибателей)?
10. Какие приемы применяют после разминания мышц передней части плеча (сгибателей)?
11. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже внутренней части локтевого сустава?
12. Перечислите, какие мышцы передней поверхности предплечья относятся к сгибателям?
13. Какие виды приемов поглаживания, выжимания, разминания применяют при массаже передней поверхности предплечья (сгибателей) при положении пациента лежа на спине, на животе?
14. Какие приемы применяют после разминания передней поверхности предплечья (сгибателей)?
15. Перечислите, на какие три группы разделяются мышцы ладонной части кисти?
16. Какие виды приемов растирания и раздавливания применяют при массаже ладонной части кисти?
17. Какое положение принимает пациент при массаже плечевого сустава?
18. Какие виды приемов поглаживания применяют при массаже плечевого сустава?
19. Какие виды приемов растирания применяют при массаже передней (внутренней) поверхности плечевого сустава при положении пациента лежа на спине, на животе?
20. Какие виды приемов растирания применяют при массаже задней (наружной) поверхности плечевого сустава?
21. Какие виды поглаживания, выжимания, разминания

применяют при массаже дельтовидной мышцы при положении пациента лежа на спине, на животе?

22. Какими приемами заканчивают массаж дельтовидной мышцы?

23. Какие виды поглаживания, выжимания, разминания применяют при массаже задней поверхности плеча (трехглавой мышцы)?

24. Какими приемами заканчивают массаж трехглавой мышцы плеча при положении пациента на спине, на животе?

25. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже наружной поверхности локтевого сустава?

26. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже задней поверхности (разгибателей) предплечья при положении пациента на лежа спине, на животе?

27. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже лучезапястного сустава при положении пациента лежа на спине, на животе?

28. Какие мышцы массируются на тыльной стороне кисти, в каком направлении?

29. Какие виды поглаживания и растирания применяют при массаже тыльной стороны кисти?

30. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже внутренней части плеча?

31. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже двуглавой мышцы?

32. На какие области делится нижняя конечность?

33. В чем анатомические особенности строения нижних конечностей человека (кости, мышцы, кровоснабжение, лимфатические узлы, нервы)?

34. При каких показаниях рекомендуют делать массаж нижних конечностей?

35. Какие мышцы нижних конечностей относятся к мышцам-сгибателям, а какие – к разгибателям?

36. В какой последовательности массируют области нижней конечности при положении пациента лежа на спине, на животе?

37. Какие виды приемов поглаживания, выжимания, разминания и растирания применяют при массаже бедра при положении пациента лежа на спине, на животе?

38. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже коленного сустава при положении пациента лежа на спине, на животе?

39. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже коленного сустава при положении пациента лежа на спине, на животе?

40. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже задней поверхности голени при положении пациента лежа на спине, передней поверхности голени при положении пациента лежа на животе?

41. Какие виды приема растирания применяют при массаже ахиллова сухожилия при положении пациента лежа на животе?

42. Какие виды приема растирания применяют при массаже пятки при положении пациента лежа на животе?

43. Какие виды приемов поглаживания, растирания и раздавливания применяют при массаже подошвы при положении пациента

лежа на животе?

44. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже голеностопного сустава при положении пациента лежа на спине?

45. Какие виды приемов поглаживания, растирания и раздавливания применяют при массаже тыльной стороны стопы при положении пациента лежа на спине?

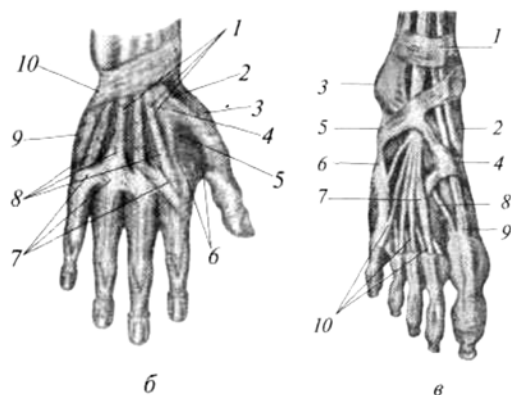


Рис. 5. Мышцы кисти (а) и стопы (б) человека

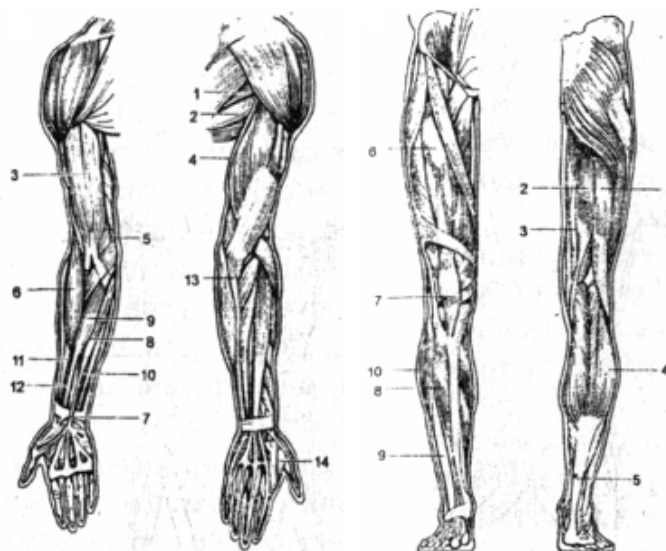


Рис. 6. Мышцы верхних и нижних конечностей

Семинарское занятие № 7 (2 часа)

Обучение технике и методике выполнения массажа груди. Анатомия груди. Массаж большой грудной мышцы: виды поглаживания, выжимания, разминания, растирания, потряхивания, пунктирования. Особенности массажа молочных желез. Массаж межреберных промежутков: виды растирания. Массаж грудины: виды растирания.

Обучение технике и методике выполнения массажа живота. Анатомия живота. Массаж брюшной стенки живота: виды поглаживания, выжимания, разминания. Массаж нервного (солнечного) сплетения в области живота: виды растирания.

Обучение технике и методике выполнения массажа области таза. Анатомия таза. Массаж ягодичных мышц: виды поглаживания, выжимания, разминания. Массаж крестца: виды растирания. Массаж гребня подвздошной кости: виды растирания. Массаж тазобедренного сустава: виды растирания, потряхивания ягодичной мышцы, поколачивания основаниями ладоней.

Задание для самостоятельной работы № 14 (4 часа)

Повторить массаж верхних и нижних конечностей домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов, методические указания по выполнению массажа груди, живота, области таза. Заполнить таблицу положений массируемого и массажиста при проведении массажа верхних и нижних конечностей (табл. 13). Изучить рис. 7, 8, отметить названия мышц в тетради.

Таблица 13

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж груди			

...	...	...	...
Массаж живота			
...	...	...	...
Массаж области таза			
...	...	...	...

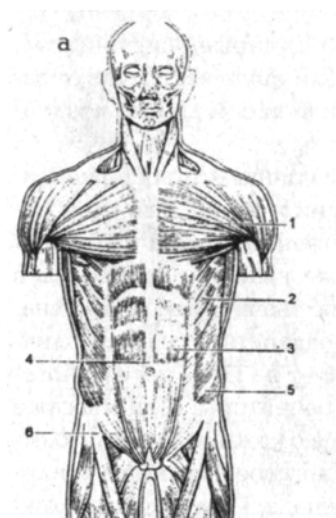


Рис. 7. Мышцы тела человека спереди (а)

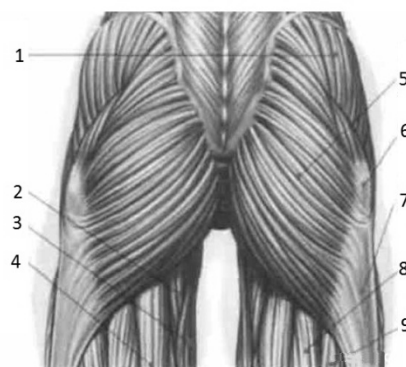


Рис. 8. Мышцы задней части таза

Вопросы для самопроверки:

1. В чем заключаются анатомо-физиологические особенности строения груди?
2. При каких показаниях рекомендуется делать массаж груди?
3. На какие области делится грудь?
4. По каким массажным линиям производят массаж груди, в каком направлении?
5. Какова последовательность выполнения видов приемов при массаже груди?
6. Какие виды приемов поглаживания, выжимания, разминания и растирания применяют при массаже большой грудной мышцы?
7. Какие виды приемов выполняют при массаже молочной железы, какие виды приемов не используют?
8. Какие виды приемов растирания применяют при массаже межреберных промежутков?
9. Какие виды приемов растирания применяют при массаже грудины (в области прикрепления большой грудной мышцы)?
10. На какие области делится живот, границы живота?
11. В чем анатомо-физиологические особенности строения живота?
12. При каких показаниях рекомендуется делать массаж живота?
13. По каким массажным линиям производят массаж живота, в каком направлении?
14. Какова последовательность выполнения видов приемов при массаже живота?
15. Какие виды приемов выполняют при массаже живота, какие виды приемов не используют?
16. Какие виды приемов поглаживания, выжимания, разминания

применяют при массаже брюшной стенки живота?

17. Какие виды массажных приемов применяют при массаже нервного (солнечного) сплетения?
18. В чем заключаются анатомо-физиологические особенности строения таза?
19. При каких показаниях рекомендуется делать массаж области таза?
20. На какие области делится таз?
21. По каким массажным линиям производят массаж области таза, в каком направлении?
22. Какова последовательность выполнения видов приемов при массаже области таза?
23. Какие виды массажных приемов поглаживания, выжимания, разминания применяют при массаже ягодичных мышц?
24. Какие виды массажных приемов растирания применяют при массаже дальней стороны крестца?
25. Какие виды массажных приемов растирания применяют при массаже гребня подвздошной кости?
26. Какие виды массажных приемов растирания применяют при массаже тазобедренного сустава?
27. Каковы положения массажиста и массируемого при массаже груди, живота, таза?

Тема 11. Сеанс общего массажа и методика его проведения (4 часа)

Семинарское занятие № 8 (2 часа).

Общий массаж. Длительность сеанса общего массажа, факторы, влияющие на его длительность. Характеристика частей сеанса общего массажа. Обучение технике и методике проведения сеанса общего массажа (по участкам тела).

Задание для самостоятельной работы № 15 (2 часа)

Повторить массаж груди, живота, области таза в домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. Изучить рисунки 9, 10, в тетради отметить цифрами от 1 до 28 участки тела, согласно которым последовательно выполняется общий массаж (по А.А. Бирюкову).

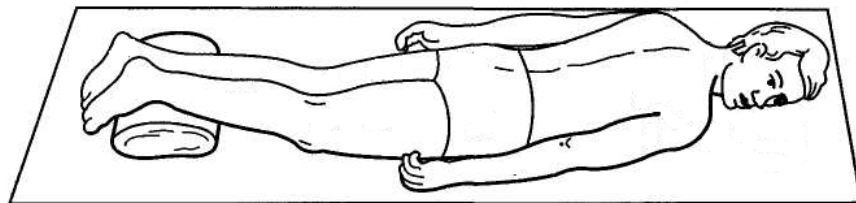


Рис. 9. Положение массируемого на животе

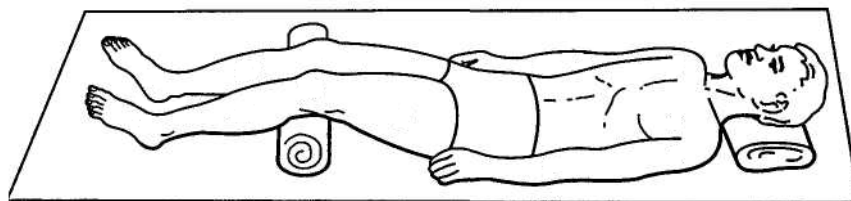


Рис. 10. Положение массируемого на спине

Вопросы для самопроверки:

1. Что Вы понимаете под термином «общий массаж»?
2. Какова длительность сеанса общего массажа, от чего она зависит?
3. Кому не рекомендуется посещать общие сеансы массажа?
4. Какова продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего классического массажа?
5. Как распределяется время, отводимое на приемы в общем массаже?
6. Какова методика проведения общего массажа (по участкам тела)?
7. Есть ли необходимость применять все существующие виды приемов при общем массаже?
8. На какие части условно подразделяется методика сеанса общего (частного) массажа, в том числе и спортивного? Чем они характеризуются?
9. Как изменяется время по частям общего массажа к 3-4 курсу?
10. Какова последовательность проведения сеанса общего массажа участков тела?
11. Что должен учитывать массажист при проведении массажа, когда массируемый находится в положении лежа на спине?
12. Что должен учитывать массажист при проведении массажа, когда массируемый находится в положении лежа на животе?
13. Что должен учитывать массажист при проведении массажа в шейно-плечевой области?
14. Что должен учитывать массажист при проведении массажа женщине, когда массируемая находится в положении лежа на животе?
15. Что должен учитывать массажист при проведении массажа, когда массируемый находится в положении лежа на боку? Для кого предназначено данное положение?

Тема 12. Особенности методики проведения спортивного массажа (7 часов)**Лекция № 8 (2 часа)**

Спортивный массаж как один из видов массажа. Классификация видов спортивного массажа, характеристика тренировочного, предварительного и восстановительного массажа, их внутривидовая классификация. Особенности методики сеансов частного и общего массажа в спортивной практике. Наиболее эффективные приемы классического массажа (основные и дополнительные), применяемые в спортивной практике по воздействию на массируемую часть тела. Банные процедуры и массаж в практике спорта. Массаж в сочетании с физическими методами лечения при спортивных травмах и заболеваниях.

Задание для самостоятельной работы № 16 (5 часов)

Повторить общий массаж тела в домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. Законспектировать в тетради особенности методики проведения массажа в избранном виде спорта (по выбору).

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое спортивный массаж?
2. Какие наиболее эффективные приемы классического массажа (основные и дополнительные) по воздействию на массируемую часть тела, применяются в спортивной практике?
3. Какие виды спортивного массажа Вы знаете?

4. В чем заключается общая цель тренировочного массажа?
5. От чего зависит продолжительность тренировочного массажа?
6. Какова общая продолжительность сеанса общего и частного тренировочного массажа?
7. Как примерно распределяются затраты времени на наиболее распространенные приемы в тренировочном массаже (в %)?
8. На какие подвиды подразделяется тренировочный массаж?
9. На каком этапе применяется массаж, способствующий повышению тренированности, в чем особенности его методики проведения?
10. В каких случаях применяют массаж, сохраняющий спортивную форму, в чем особенности его методики проведения?
11. В какой форме проводится массаж, повышающий уровень развития физических качеств? В чем особенности его проведения?
12. На какие подвиды подразделяется предварительный массаж, какова его цель?
13. Какие задачи выполняет разминочный массаж, каково его воздействие на организм спортсмена?
14. Какой комплекс массажных приемов применяется в разминочном массаже? Какова методика массажа до разминки, после разминки?
15. Какие задачи выполняет массаж в предстартовых состояниях?
16. Какие разновидности эмоций, характеризующих предстартовое состояние спортсмена, различают? Каковы особенности методики проведения массажа при данных состояниях?
17. Какую задачу выполняет согревающий массаж? В чем особенности методики его проведения?
18. С какой целью применяют мобилизирующий массаж? В чем особенности методики его проведения?
19. На какие подвиды подразделяется восстановительный массаж, какова его цель?
20. Какова методика восстановительного массажа в кратковременных перерывах от 1 до 5 минут?
21. Какова методика восстановительного массажа при перерыве продолжительностью 3 часа и более?
22. Как проводится восстановительный массаж в многодневной системе соревнований при однократном выступлении (тренировочном занятии) в день?
23. Как проводится восстановительный массаж в день отдыха?
24. Как проводится восстановительный массаж после соревнований?
25. Какими моментами определяется конкретная схема методики сеанса частного массажа в спортивной практике?
26. Какое физиологическое воздействие оказывает гипертермия на организм человека?
27. В чем заключается методика банной процедуры?
28. В чем заключаются особенности методики проведения массажа в условиях бани?
29. Каковы цели подготовительного, основного и заключительного этапов массажа при спортивных травмах и заболеваниях?
30. Что относится к тепловым средствам массажа? В чем состоит физиологическое действие тепла на травмированный участок?
31. В каких формах используется световая процедура в сочетании

с массажем травмированных участков тела?

32. В чем состоит физиологическое действие электропроцедур на травмированный участок?

33. Какие виды водных процедур используют в сочетании с массажем?

34. Что такое криомассаж? Как его проводят?

35. В чем состоит физиологическое действие баночного массажа? Как его проводят?

36. В чем заключается особенности использования мазей и растирок с целью реабилитации после травм и повреждений?

37. В чем заключаются особенности методики сеанса массажа в отдельных видах спорта (избранном виде спорта)?

Тема 13. Особенности методики проведения самомассажа (6 часов)

Лекция № 9 (2 часа)

Понятие «самомассаж». Гигиенические требования к проведению самомассажа. Техника и методика выполнения приемов поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, встряхивания, ударных приемов, растирания, движения. Исходные положения во время сеанса самомассажа. Дополнительные массажные устройства.

Самомассаж нижних конечностей, груди, верхних конечностей, Самомассаж шейных и трапецевидных мышц, широчайших мышц спины, ягодичных мышц и тазобедренных суставов, поясничной крестцовой области.

Задание для самостоятельной работы № 14 (4 часа)

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов при самомассаже согласно таблице 14.

Таблица 14

Массируемый участок тела	Вид приема	Исходное положение	Кол-во повторений

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое «самомассаж»?
2. Какие преимущества и недостатки самомассажа Вы знаете?
3. Какие виды самомассажа Вы знаете?
4. Какие гигиенические условия необходимо соблюдать при проведении самомассажа?
5. Сколько времени в среднем отводится на общий самомассаж?
6. Каким образом распределяется время в сеансе общего самомассажа (по участкам тела)?
7. Каким образом распределяется время в сеансе общего самомассажа (по основным приемам)?
8. Сколько времени в среднем приходится на частный самомассаж?
9. Какие приемы поглаживания различают в зависимости от направления движения рук и пальцев при самомассаже?
10. Какие различают приемы поглаживания в зависимости от характера выполнения при самомассаже?
11. Какие виды приема поглаживания применяются особенно часто в спортивной практике при самомассаже?
12. Какое условие играет большое значение для повышения

эффективности приема поглаживания при самомассаже?

13. Какие виды приема выжимания используют при самомассаже?

14. Какие приемы разминания различают в зависимости от направления движения рук и пальцев при самомассаже?

15. Какие виды приема разминания применяют при самомассаже?

16. Какова техника потряхивания при самомассаже?

17. Как выполняется прием встряхивание при самомассаже?

18. Какие ударные виды приемов используют при самомассаже?

19. Какие приемы растирания различают в зависимости от направления движения

20. В каких направлениях можно проводить растирание при самомассаже?

21. Какие виды приема растирание используют при самомассаже?

22. Как производятся активные и пассивные движения при самомассаже?

23. Как применяются движения с сопротивлением при самомассаже?

24. Какими частями тела осуществляются движения при самомассаже?

25. Для кого противопоказаны активно-пассивные движения при самомассаже?

26. В каких исходных положениях осуществляется самомассаж нижних конечностей, верхних конечностей, шейных и трапециевидных мышц, мышц спины, ягодичных мышц и тазобедренных суставов, поясничной и крестцовой области?

27. В какой последовательности выполняется самомассаж ног, рук, шейных и трапециевидных мышц, мышц спины, ягодичных мышц и тазобедренных суставов, поясничной и крестцовой области?

28. Какие дополнительные массажные устройства используют для самомассажа?

Тема 14. Методика самомассажа отдельных частей тела (6 часов)

Семинарское занятие № 9 (2 часа)

Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж верхних конечностей. Самомассаж шейных и трапециевидных мышц. Самомассаж широчайших мышц спины. Самомассаж ягодичных мышц и тазобедренных суставов. Самомассаж поясничной крестцовой области.

Проверка самостоятельных работ № 11-17 в тетради (табл. 10-14, рис. 3-10.).

Задание для подготовки к семинарскому занятию (4 часа)

1. В каких положениях проводят самомассаж?

2. Какое время должно отводиться на самомассаж?

5. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины «Основы массажа»

Освоение дисциплины «Основы массажа» предполагает использование следующих образовательных технологий обучения:

1. *Личностно-ориентированные технологии*: проблемные лекции, семинары; анализ конкретных ситуаций; имитационные упражнения, семинары-дискуссии.
2. *Технологии коллективного обучения*: работа в парах, группах.
3. *Деятельностные технологии*: решение частных профессиональных задач на практических занятиях по массажу.
4. *Мультимедиа-технологии*: интерактивные лекции, семинары с использованием

видео- и аудиоинформации.

5. *Технология модульного обучения*: контроль и оценка знаний, умений студентов по основным разделам программы (текущий, промежуточный и итоговый контроль).

6. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Контрольные вопросы

для промежуточной аттестации студентов по дисциплине

«Основы массажа»

(зачет)

1. История возникновения и развития массажа.
2. Характеристика понятия «массаж». Показания и противопоказания к применению массажа.
3. Классификация систем массажа, их характеристика.
4. Классификация методов массажа, их характеристика.
5. Классификация приемов массажа, их характеристика.
6. Классификация форм массажа, их характеристика.
7. Классификация видов массажа.
8. Механизм действия массажа на организм человека.
9. Влияние массажа на кожу.
10. Влияние массажа на нервную систему.
11. Влияние массажа на крово- и лимфоток.
12. Влияние массажа на мышечную систему.
13. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат.
14. Гигиенические основы массажа.
15. Физиология, методика и техника выполнения видов приема поглаживания. Методические указания по проведению массажных приемов.
16. Физиология, методика и техника выполнения видов приема выжимания. Методические указания по проведению массажных приемов.
17. Физиология, методика и техника выполнения видов приема разминания. Методические указания по проведению массажных приемов.
18. Физиология, методика и техника выполнения видов приема растирания. Методические указания по проведению массажных приемов.
19. Физиология, методика и техника выполнения видов приема движения. Методические указания по проведению массажных приемов.
20. Физиология, методика и техника выполнения видов ударных приемов. Методические указания по проведению массажных приемов.
21. Физиология, методика и техника выполнения видов приема потряхивания. Методические указания по проведению массажных приемов.
22. Физиология, методика и техника выполнения видов приема встряхивания. Методические указания по проведению массажных приемов.
23. Физиология, методика и техника выполнения видов приема вибрации. Методические указания по проведению массажных приемов.
24. Техника и методика проведения массажа волосистой части головы
25. Техника и методика проведения массажа шеи
26. Техника и методика проведения массажа спины
27. Техника и методика проведения массажа верхних конечностей.
28. Техника и методика проведения массажа нижних конечностей.
29. Техника и методика проведения массажа груди.
30. Техника и методика проведения массажа живота.

31. Техника и методика проведения массажа области таза.
32. Методика и техника проведения сеанса общего массажа.
33. Методика и техника проведения сеанса частного массажа.
34. Характеристика и классификация спортивного массажа.
35. Характеристика и классификация гигиенического массажа.
36. Классификация видов аппаратного массажа.
37. Массаж в сочетании с физическими методами лечения, их характеристика.
38. Самомассаж. Характеристика. Приемы, последовательность самомассажа отдельных частей тела.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература: **не старше 5 лет!!!!!!**

1.
ириков А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 368 с.
2.
ириков А.А. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 576 с.
3.
асичкин В.И. Большой справочник по массажу / В.И. Васичкин. – СПб.: Невская книга, М.: Изд-во «Эксмо», 2004. – 448 с.
4.
убровский В. И. Лечебный массаж: учебник для средних и высших учебных заведений / В. И. Дубровский, Дубровская А.В. – М.: ВЛАДОС, 2005. - 504 с.
5.
апин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студ. / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов - 3-е изд.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.
6.
окин В.Н. Полный курс массажа: учебное пособие / В.Н. Фокин. – 2-е изд. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 512 с.

б) дополнительная литература:

7. Белоголовский Г.Г. Пособие по массажу / Г.Г. Белоголовский. – М.: ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2008. – 755 с.
8. Бирюков А.А. Самомассаж / А.А. Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
9. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и для каждого / А.А. Бирюков. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96 с.
10. Дубровский В.И. Азбука самомассажа / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 15 с.
11. Дубровский В.И. Практическое пособие по массажу / В.И. Дубровский, Н.М. Дубровская / Предисловие В.Н. Мошков. — М.: Изд-во «ШАГ», 1993. — 448 с.
12. Дубровский В.И. Точечный массаж / В.И. Дубровский. – М.: Знание, 1988. - 96 с.
13. Епифанов Е.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
14. Евдокимов В.И. Точечный массаж - метод управления

самочувствием и работоспособностью / В.И. Евдокимов, А.Н. Федотов. - Тула: Приокское книжное издательство, 1991.- 96 с.

15. Ибрагимова В.С. Точечный массаж / В.С. Ибрагимова. – М.: Медицина, 1983. – 144 с.

16. Огуй В. Банный массаж. / В. Огуй. – СПб.: Питер, 2008 – 288 с.

17. Пескарева Н.А. 500 техник массажа. От простых до самых сложных./ Н.А. Пескарева. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008. – 240 с.

18. Хмара Г. Самоучитель массажиста. Практическое руководство. 14 уроков массажа / Г. Хмара. – СПб.: Изд-во «Нева», 2006 г. - 288 с.

19. Чабаненко С.Н. Массаж при радикулите / С.Н. Чабаненко. - М.: Изд-во «Вече», 2004. – 176 с.

20. Шумахер О.В. Массаж при артритах / О.В. Шумахер. – М.: Изд-во «Вече», 2004. – 176 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Массаж. Эстетика тела: www.massagemag.ru
2. Журнал ЛФК и массаж: www.choicejournal.ru
3. Азбука массажа: www.meadmassages.ru
4. Сайт энциклопедия массажа: massage-enciklopedy.com
5. Энциклопедия массажа: www.massage.ru
6. Энциклопедия массажа: www.massaz.dljavseh.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные аудитории
2. Массажный кабинет
3. Массажные столы (кушетки) из расчета 1 ед. на двух студентов
4. Ширма
5. Полотенца, простыни
6. Тальк, смазывающие средства
7. Аптечка первой помощи
8. Измерительные приборы (ростомер, тонометр, весы, динамометр)
9. Учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы)
10. Кинограммы, учебные фильмы
11. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе
12. Библиотечный фонд (учебники, учебные пособия)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программ ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

Составитель:

ст. преподаватель кафедры
физической культуры и спорта

_____ С.А. Яшина

Рецензент:

зав. кафедрой ФКиС, к.п.н., доцент кафедры
физической культуры и спорта

_____ С.А. Пронкина