

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

  
УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета физической культуры и  
спортивного мастерства  
Р.А. Козлов  
«15» сентября 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Массаж

Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Профиль  
Спортивная тренировка

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
Заочная

Факультет  
Кафедра  
Курс

Физической культуры и спортивного мастерства  
Физической культуры  
5

Магнитогорск  
2016 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МОиН РФ от 07.08.2014г. № 935.


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «06» сентября 2016 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цапов /

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «15» сентября 2016 г., протокол № 1

Председатель  / Р.А. Козлов /

Рабочая программа составлена:  
доцент кафедры ФК, канд. техн. наук

 Н.Н. Котляр

Рецензент:  
Директор МУ СШОР № 8

 А.В. Фигловский



**Лист регистрации изменений и дополнений**

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата. № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	Протокол №1 от 04.09.2017г.	
2	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 04.09.2017г.	
3	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
4	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
5	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
6	9	Актуализация раздела «Материально-технического обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
7	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №3 от 17.09.2020г.	

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Массаж» являются: формирование знаний о значении массажа в системе спортивной тренировки и его воздействие на организм, навыков основных приемов массажа и умений правильного их применения.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)**

Дисциплина «Массаж» входит в Б1 вариативную часть образовательной программы по направлению подготовки по направлению подготовки Физическая культура.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения Физиотерапия, Восстановление работоспособности спортс-

менов

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы Теория адаптационных процессов в спорте.

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения**

Дисциплина «Массаж» формирует следующие общекультурные и профессиональные компетенции:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-1 Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	
Знать:	методологические основы становления и развития анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности человека
Уметь:	определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста
Владеть:	методологией конкретного социологического исследования в сфере физической культуры и спорта
ПК-12 способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	
Знать:	Особенности травматизма; восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Причины возникновения, патогенез и клинические проявления травм и неотложных состояний; методики проведения спортивного массажа.
Уметь:	Применять методы и формы физической культуры для коррекции физического состояния; Контролировать эффективность проводимых мероприятий.
Владеть:	Умениями и навыками профилактики спортивного травматизма в ИВС и ФСД; Умениями и навыками организации проведения восстановительных мероприятий. Умениями спортивного массажа.

### **4 Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 18,1 акад. часов:
  - аудиторная – 18 акад. часов;
  - внеаудиторная – 0,1 акад. час
- самостоятельная работа – 122 акад. часов;
- контроль – 3,9 часов

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	код и структурный элемент
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
1. Раздел Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека. Техника и методика выполнения приемов. Последовательность выполнения приемов по участкам тела.	5							
1.1. Тема Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов: поглаживание и выжимание, растирание, разминание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы.	5		2		10	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Показ приемов массажа	ОПК-1; ПК-12
1.2. Тема Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов поглаживания и выжимания. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание.	5		2		20	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Показ приемов массажа	ОПК-1; ПК-12
1.3. Тема Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание.	5		2		10	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Показ приемов массажа	ОПК-1; ПК-12
1.4. Тема Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов потряхивания, встряхивания, ударных приемов.	5		2		20	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной	Показ приемов массажа	ОПК-1; ПК-12

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	код и структурный элемент
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия			
					и научной литературы.		
<b>Итого по разделу</b>				<b>60</b>			
<b>2. Методы ЛФК при различных заболеваниях</b>	3						
2. Раздел Формы и технология проведения сеансов массажа. Частные методики массажа отдельных участков тела.	5		2	10	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Показ приемов массажа	ОПК-1; ПК-12
2.1. Тема Методика проведение массажа спины и шеи, верхних конечностей, нижних конечностей, груди и живота, волосистой части головы.	5		2	10	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Показ приемов массажа	ОПК-1; ПК-12
2.2. Тема Классификация. Понятие о тренировочном, предварительном и восстановительном массаже. Разновидности. Методика проведения.	5		2/2 И	20	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Показ приемов массажа	ОПК-1; ПК-12
2.3. Тема Понятие об аппаратных видах массажа. Особенности физиологического действия аппаратного массажа.	5		4/4 И	22	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Показ приемов массажа	ОПК-1; ПК-12
<b>Итого по разделу</b>				<b>62</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>18/6И</b>	<b>122</b>		<b>Зачет</b>	

И – в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

## **5 Образовательные и информационные технологии**

Дисциплина «Массаж» реализуется в форме лекционных и практических занятий.

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Массаж» предусматривается 6 часов аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Массаж» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

;

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Вопросы для самоконтроля.**

**Тема: «Техника массажных приёмов. Техника приёмов поглаживания и растирания».**

1. Каковы требования к оборудованию массажного кабинета?
2. Как правильно организовать режим работы массажиста?
3. Как правильно строить процедуру массажа?
4. Что такое поглаживание?
5. Каково физиологическое влияние поглаживания?
6. Как выполняются основные приёмы поглаживания?
7. Как выполняются вспомогательные приёмы поглаживания?
8. Методические указания к выполнению поглаживания.
9. Ошибки при выполнении поглаживания.
10. Что такое растирание?
11. Каково физиологическое влияние растирания?
12. Как выполняются основные приёмы растирания?
13. Как выполняются вспомогательные приёмы растирания?
14. Методические указания к выполнению растирания.
15. Ошибки при выполнении растирания.

**Тема: «Техника приёмов разминания и вибрации».**

1. Что такое разминание?
2. Каково физиологическое влияние разминания?
3. Основные приёмы разминания, как они выполняются?
4. Вспомогательные приёмы разминания, как они выполняются?
5. Методические указания к причинению разминания.
6. Основные ошибки при применении разминания.
7. Что такое вибрация?
8. Каково физиологическое влияние вибрации?
9. Основные приёмы вибрации, как они выполняются?
10. Вспомогательные приёмы вибрации, как они выполняются?
11. Методические рекомендации к выполнению вибрации.
12. Ошибки при выполнении вибрации?

**Тема: «Массаж волосистой части головы, лица, шеи, спины».**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы показания для массажа волосистой части головы?
2. Каковы показания для массажа шеи?
4. Каковы показания для массажа лица?
4. Каковы показания для массажа спины?
5. Каковы противопоказания к применению массажа?
6. План массажа головы. Приёмы, применяемые в этой области.
- План массажа лица. Приёмы, применяемые в этой области.
8. План массажа шеи. Приёмы, применяемые в этой области.
9. План массажа спины. Приёмы, применяемые в этой области.
10. Методические рекомендации к массажу волосистой части головы.
11. Методические рекомендации к массажу лица.
12. Методические рекомендации к массажу шеи.
13. Методические рекомендации к массажу спины.

**Тема: «Массаж грудной клетки, живота».**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы показания к массажу живота?
2. Каковы противопоказания к массажу живота?
3. План массажа живота.
4. План массажа грудной клетки.
5. Каковы показания к массажу грудной клетки?
6. Каково положение массажиста и массируемого при массаже живота?
7. Каково положение массажиста и массируемого при массаже грудной клетки?



8. Методические указания к массажу живота.
9. Методические указания к массажу грудной клетки.
10. Каковы общие противопоказания к применению массажа.

***Перечень тем контрольных работ:***

11. Противопоказания к массажу.
12. Прием «поглаживание». Физиологическое действие. Технологические параметры. Разновидности.
13. Прием «выжимание». Физиологическое действие. Технологические параметры. Разновидности.
14. Прием «растирание». Физиологическое действие. Технологические параметры. Разновидности.
15. Прием «разминание» на мышцах. Физиологическое действие. Технологические параметры. Финский и классический стиль (разновидности).
16. Прием «разминание» на соединительно-тканых структурах. Физиологическое действие. Методические особенности проведения. Разновидности.
17. Ударные приемы. Физиологическое действие. Разновидности. Методические особенности проведения.
18. Прием «вибрация». Физиологическое действие. Разновидности. Техника проведения на отдельных участках тела.
19. Сотрясающие приемы. Физиологическое действие. Разновидности. Техника проведения на отдельных участках тела.
20. Аппаратный массаж. Виды аппаратного массажа (вибро-, гидро-, баромассаж).
21. Классификация массажа.
22. Массаж в условиях бани.
23. Особенности проведения массажных приемов на мышцах и суставах при моделировании тонизирующей направленности.
24. Особенности проведения массажных приемов на мышцах и суставах при моделировании релаксирующей направленности.
25. Методика тренировочного массажа.
26. Методика разминочного массажа.
27. Методика массажа при предстартовой лихорадке.
28. Методика массажа при предстартовой апатии.
29. Методика восстановительного массажа в тонизирующей направленности.
30. Методика восстановительного массажа в релаксирующей направленности.

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОПК-1 Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста		
Знать	методологические основы становления и развития анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности человека	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль И.М.Саркизова-Серазини в развитии спортивного массажа.</li> <li>2. Физиологические механизмы действия массажа на организм.</li> <li>3. Влияние массажа на кожу.</li> <li>4. Влияние массажа на нервную систему.</li> <li>5. Влияние массажа на суставно-сумочный аппарат.</li> <li>6. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.</li> <li>7. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.</li> <li>8. Гигиенические основы массажа (помещение, оборудование, инвентарь).</li> <li>9. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.</li> <li>10. Использование в массаже смазывающих веществ (мазей, растирок).</li> </ol>
Уметь	определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	<p><i>Тематика практических заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что Вы понимаете под понятием «массажные единицы»?</li> <li>2. Какие Вы знаете массажные приемы?</li> <li>3. Как выполняется прием поглаживания.</li> <li>4. Как выполняется прием растирания.</li> <li>5. Как выполняется прием смещение.</li> <li>6. Как выполняется прием выжимания.</li> <li>7. Как выполняется прием разминания.</li> <li>8. Как выполняется прием надавливания.</li> <li>9. Как выполняется ударные и вибрационные приемы.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																												
Владеть	методологией конкретного социологического исследования в сфере физической культуры и спорта	<p align="center"><b>10. Формы кинезотерапии</b></p> <p align="center"><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <p>1). Опишите за счет чего происходит восстановление и возмещение утраченной функции в процессе ком- сации .</p> <p>2) Традиционные и нетрадиционные виды и формы массажа.</p> <p>3) Особенность выполнения поглаживание и растирание</p> <p><b>Практические задания:</b></p> <p>- подготовить план выполнения основных приемов массажа</p> <p>- Заполните таблицу:</p> <table border="1" data-bbox="797 785 1827 1241"> <thead> <tr> <th>Прием массажа</th> <th>Физиологи- ческое дей- ствие</th> <th>Какой частью руки выполняет- ся</th> <th>Направление движений</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Поглаживание</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Разминание</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Растирание</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Смещение и выжима- ния</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Надавливания</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ударные и вибрацион- ные приемы</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Прием массажа	Физиологи- ческое дей- ствие	Какой частью руки выполняет- ся	Направление движений	Поглаживание				Разминание				Растирание				Смещение и выжима- ния				Надавливания				Ударные и вибрацион- ные приемы			
Прием массажа	Физиологи- ческое дей- ствие	Какой частью руки выполняет- ся	Направление движений																											
Поглаживание																														
Разминание																														
Растирание																														
Смещение и выжима- ния																														
Надавливания																														
Ударные и вибрацион- ные приемы																														
ПК-12 способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать становительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа																														
Знать	Особенности травматиз-	<i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i>																												

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>ма; восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Причины возникновения, патогенез и клинические проявления травм и неотложных состояний; методики проведения спортивного массажа.</p>	<p>1. Противопоказания к массажу.  2. Прием «поглаживание». Физиологическое действие. Технологические параметры. Разновидности.  3. Прием «выжимание». Физиологическое действие. Технологические параметры. Разновидности.  4. Прием «растирание». Физиологическое действие. Технологические параметры. Разновидности.  5. Прием «разминание» на мышцах. Физиологическое действие. Технологические параметры. Финиш и классический стиль (разновидности).  6. Прием «разминание» на соединительно-тканых структурах. Физиологическое действие. Методические особенности проведения. Разновидности.  7. Ударные приемы. Физиологическое действие. Разновидности. Методические особенности проведения.  8. Прием «вибрация». Физиологическое действие. Разновидности. Техника проведения на отдельных участках тела.  9. Сотрясающие приемы. Физиологическое действие. Разновидности. Техника проведения на отдельных участках тела.  10. Аппаратный массаж. Виды аппаратного массажа (вибро-, гидро-, баромассаж).  11. Классификация массажа.  12. Массаж в условиях бани.  13. Особенности проведения массажных приемов на мышцах и суставах при моделировании тонизирующей направленности.  14. Особенности проведения массажных приемов на мышцах и суставах при моделировании релаксирующей направленности.  15. Методика тренировочного массажа.  16. Методика разминочного массажа.  17. Методика массажа при предстартовой лихорадке.  18. Методика массажа при предстартовой апатии.  19. Методика восстановительного массажа в тонизирующей направленности.  20. Методика восстановительного массажа в релаксирующей направленности.</p>
Уметь	Применять методы и формы физической культуры	<p><i>Тематика практических заданий:</i>  1. Механизм лечебного действия средств кинезотерапии обеспечивается за счет чего?</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>туры для коррекции физического состояния; Контролировать эффективность проводимых мероприятий.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Этиология сколиоза позвоночника</li> <li>3. Какие виды разминок вы знаете?</li> <li>4. В чем особенность выполнения выжимания?</li> <li>5. Какой частью руки выполняется выжимание?</li> <li>6. В чем особенность массажного приема надавливание?</li> <li>7. Какие задачи можно решить с помощью надавливаний?</li> <li>8. В чем различие ударных и вибрационных приемов?</li> <li>9. В каких случаях выполняются вибрационные, в какие – ударные?</li> </ol>
Владеть	<p>Умениями и навыками профилактики спортивного травматизма в ИВС и ФСД; Умениями и навыками организации проведения восстановительных мероприятий. Умениями спортивного массажа.</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- напишите общие приемы проведения массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом в спорте;</li> <li>- продемонстрируйте основные навыки выполнения различных приемов при выполнении массажа</li> </ul>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания для зачета:

*Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):*

– на оценку **«зачтено»** – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– на оценку **«не зачтено»** – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература:**

1. Мицан Е. Л. Лечебный массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Мицан ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:  
<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1276.pdf&show=dcatalogues/1/1123471/1276.pdf&view=true>. - Макрообъект.
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-455431#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).
2. Власов, В. Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум : учебное пособие / В. Н. Власов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 172 с. — ISBN 978-5-8114-4500-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/125724/#1> (дата обращения: 14.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-015590-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=367174> (дата обращения: 14.09.2020). — Режим доступа: по подписке.

### **в) Методические указания:**

1. Приложение 1

### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.
Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

### Методические рекомендации для студентов

#### Работа на практическом занятии.

1. Назовите и обдумайте тему практической работы модуля.
2. Перечислите знания, умения и навыки, которыми Вам будет необходимо овладеть в процессе практической работы с технологической картой .
3. Выполните работу воспользовавшись технологической картой или составьте протокол сами.
4. Ответьте на предложенные Вам контрольные вопросы и покажите приемы.
5. Отработайте до автоматизма необходимые манипуляции.
6. Обдумайте и выполните работу по заданной ситуации или протоколу работы.
7. Выполните задания для определения итогового уровня знаний.

#### Методические рекомендации

##### по изготовлению технологических карт.

1. Оформите титульный лист укажите наименование массируемой части тела или название процедуры, при которых применяется массаж.
2. Оформляйте карту подробно, по пунктам, используя рисунки , схемы и протоколы по теме.
3. Содержание три-четыре листа.
4. Изложите цель массажа, характеристику приёмов, план проведения массажа, направление массажных линий или этапы и методику проведения процедуры.
5. В заключении напишите примерный комплекс приёмов массажа , рационально сочетающихся друг с другом и этапами процедуры.
6. На последнем листе напишите используемую литературу и источники.  
Для подготовки пользуйтесь литературой, которая имеется в библиотеке Академии «Локон».

Перечень литературы указан ниже , конкретно по каждой теме.

**Тема: «Техника массажных приёмов.**

**Техника приёмов поглаживания и растирания».**

**Учебные цели.**

*студент должен знать:*

оборудование массажного кабинета, документацию;  
режим работы массажного кабинета;  
основные приёмы массажа;  
основные и вспомогательные приёмы поглаживания и растирания;  
построение массажной процедуры;  
физиологическое влияние приёмов поглаживание и растирание на организм человека;  
методические указания к выполнению приёмов поглаживание и растирание.

*студент должен уметь:*

выполнять основные и вспомогательные приёмы поглаживания и растирания.

**Вопросы для самоконтроля.**

1. Каковы требования к оборудованию массажного кабинета?
2. Как правильно организовать режим работы массажиста?
3. Как правильно строить процедуру массажа?
4. Что такое поглаживание?
5. Каково физиологическое влияние поглаживания?
6. Как выполняются основные приёмы поглаживания?
7. Как выполняются вспомогательные приёмы поглаживания?
8. Методические указания к выполнению поглаживания.
9. Ошибки при выполнении поглаживания.



10. Что такое растирание?
11. Какое физиологическое влияние растирания?
12. Как выполняются основные приёмы растирания?
13. Как выполняются вспомогательные приёмы растирания?
14. Методические указания к выполнению растирания.
15. Ошибки при выполнении растирания.

### **Теоретическая часть.**

Требования к помещению для проведения массажа.

Оно должно быть:

Сухим, тёплым ( $t^{\circ}$  воздуха + 20-22 градуса С), проветриваемым, пол деревянный или покрыт линолеумом, площадь 18м<sup>2</sup>.

### Оборудование:

Массажная кушетка 2,0х0,6х0,7;

Круглые валики, покрытые дерматином, клеёнчатые подушки;

Столик для массажа 0,8х0,6х0,5;

Шкаф для хранения простыней, халатов, полотенец, мыла и т.д.;

Аптечка первой помощи: вата, бинты, спиртовой раствор йода, 3% раствор перекиси водорода, лейкопластырь, борный вазелин, раствор бриллиантовой зелени, нашатырный спирт, валериановые капли, мази, растирки, присыпки, пинцеты, ножницы, эластичный бинт, клей БФ - 6;

раковина с горячей и холодной водой;

песочные или процедурные часы;

тонометр с фонендоскопом;термометр;

динамометр кистевой;магнитофон;

графин с питьевой водой, стакан.

### Режим работы массажного кабинета.

Процедуры общего массажа проводят в первой половине рабочего дня, чередуя их с частным массажем. Необходимо делать перерывы для отдыха, обработки рук, проветривания, заполнения документации. Нельзя долго находиться в одном положении, так как это ведёт к быстрому переутомлению, а при длительной работе, ведёт к ряду профессиональных заболеваний (плече — лопаточный периартрит, плоскостопие, варикозное расширение вен, тендовагиниты, миозиты). В минуты отдыха нужно выполнять физические упражнения (встряхивания, потряхивания, наклоны туловища, бег на месте, вращения в суставах, самомассаж рук), к концу дня принять горячую (35-40 градусов) ручную ванну и смазать руки питательным кремом.

### Построение массажной процедуры.

Массажная процедура состоит из трёх этапов.

1. Вводный - 1-3 мин. - щадящие приёмы.

2. Основной - 5-20 мин. - целенаправленный массаж в зависимости от заболевания, проблемной зоны или процедуры.

3. Заключительный - 1-3 мин. - уменьшают интенсивное воздействие, проводят дыхательные упражнения, активные и пассивные движения.

*Длительность сеанса 3-60 минут.*

### **Приёмы массажа.**

Техника массажа состоит из множества различных приёмов, которые были описаны ещё врачами древней Греции, Рима, Индии, Египта, Китая, Персии и других стран.

Классификация массажных приёмов претерпела ряд изменений и усовершенствований.

К основным приёмам, применяемым в классическом массаже, относят:

1. Поглаживание (далее в текстах - ПГ).
2. Растирание (далее в текстах - Рс).
3. Разминание (далее в текстах Рм).

4. Вибрация (далее в текстах Вб).

Они в свою очередь делятся на ряд основных и вспомогательных приёмов.

#### **Поглаживание.**

Поглаживание - это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в стороны, с различной степенью надавливания.

**Физиологическое влияние**-кожа очищается от роговых чешуек, секрета сальных и потовых желёз, улучшается её дыхание, секреция, обменные процессы, повышается кожно - мышечный тонус (гладкость, упругость), усиливается микроциркуляция, тонизируются и тренируются сосуды, уменьшается отёчность. Быстрее удаляются продукты обмена, распада.

Поверхностное поглаживание - успокаивает, глубокое, прерывистое - возбуждает. Оказывается рефлекторное действие на органы и системы, а также обезболивающее и рассасывающее действие.

#### **Основные приёмы.**

##### **Плоскостное поглаживание**

а) *Плоскостное поверхностное* - кисти прямые с сомкнутыми пальцами, проводят движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, зигзагообразно), применяют на различных областях тела.

б) *Плоскостное глубокое* - выполняется с отягощением одной ладони другой, к ближайшим лимфатическим узлам.

**Обхватывающее** - 1 палец отведён и противопоставлен остальным сомкнутым. Кисть обхватывает поверхность и передвигается, как непрерывно, так и прерывисто (боковые поверхности туловища, конечностей, шеи).

##### **Вспомогательные приёмы.**

**Щипцеобразное** - выполняют 1-3 пальцами (кисти, стопы, сухожилия, мелкие мышцы, лицо).

**Граблеобразное** - проводят граблеобразно разведёнными пальцами «куриная лапка» (волосистая часть головы, межреберья).

**Гребнеобразное** - выполняют костными выступами основных фаланг согнутых в кулак пальцев (спина, таз, подошва).

**Глажение** - выполняют тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно - фаланговых суставах пальцев (спина, лицо, живот, подошва).

«**Утюжок**» (второй вариант глажения) - выполняют тыльными поверхностями пальцев кисти согнутых в кулак.

**Отглаживание** - выполняют локтевым краем кисти, большими пальцами, средними пальцами (паравerteбральная область, лопатка).

**Крестообразное** - выполняют двумя ладонями, пальцы массажиста в замке (ожирение, массивные мышцы).

##### **Методические указания:**

1. Проводят при хорошо расслабленных мышцах в удобной позе массируемого.
2. Поглаживанием начинают массаж, сочетают с другими приёмами и заканчивают процедуру.
3. Вначале используют поверхностные приёмы, затем более глубокие.
4. Движения по ходу мышечных волокон и лимфотока до ближайших лимфоузлов.
5. Проводят медленно, плавно 24 - 26 движений в минуту.
6. При отёках проводят по отсасывающей методике.

##### **Ошибки:**

1. Сильное давление, вызывающее боль.
2. Неравномерное воздействие при плохом прилегании пальцев к массируемой области.
3. Быстрый темп, резкое выполнение приёма, смещение кожи.

##### **Растирание.**

Растирание - это прием, при котором массирующая рука производит смещение кожи, производя её сдвигание и растяжение в различных направлениях.

**Физиологическое влияние**-увеличивается подвижность тканей, усиливается крово и лимфоток, питание, обменные процессы, появляется гиперемия кожи. Разрыхляются и размягчаются патологические образования в тканях. Увеличивается сократимость, эластичность мышц, их подвижность. Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов снижает нервную возбудимость.

**Основные приёмы.**

**Прямолинейное** - выполняют ладонями, концевыми фалангами одного или нескольких пальцев (все области).

**Круговое** - выполняют с круговым смещением кожи подушечками пальцев с опорой на первый палец или основание ладони. Можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами (все области).

**Спиралевидное** - выполняют основанием ладони, локтевым краем кисти согнутой в кулак, одним или несколькими пальцами, с продвижением по массируемой области (все области).

**Вспомогательные приёмы.**

**Штрихование** - проводят подушечками 2-5 пальцев. Пальцы прямые, под углом 30 градусов к поверхности, движения короткие, поступательные (зигзагообразно или прямолинейно), продвигаясь по поверхности (рубцы, мелкие мышцы).

**Строгание** - кисти друг за другом проводят поступательные движения, напоминающие строгания, погружаясь подушечками пальцев в ткани, смещая их (рубцы, бёдра, спина).

**Пиление** - проводят локтевым краем кистей, они друг от друга на расстоянии 1 -3 см., движения в противоположных направлениях (спина, живот, бёдра).

**Пересечение** - выполняют, как пиление, только лучевым краем кисти (боковые поверхности туловища, шея).

**Щипцеобразное** - выполняют подушечками 1-3 пальцев, движения прямолинейные или круговые (мелкие мышцы).

**Граблеобразное** - выполняют костными выступами основных фаланг согнутых в кулак пальцев, движения по спирали (спина, бёдра, живот, ладонная поверхность кисти, подошва стопы).

**Методические указания:**

1. При применении на лице использовать переступание.
2. Не задерживаться на одном участке более 8-10 сек.
3. Учитывать состояние кожи, возраст, ответную реакцию.
4. Движения не зависимо от хода лимфотока.
5. Для усиления воздействия увеличивать угол между рукой и тканями.
6. Чередовать с приёмом поглаживания и другими приёмами.
7. Скорость 60-100 движений в минуту.

**Глоссарий.**

**Поглаживание** - это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в стороны, с различной степенью надавливания.

**Растирание** - это прием, при котором массирующая рука производит смещение кожи, производя её сдвигание и растяжение в различных направлениях.

**Индивидуальные творческие задания:**

Изготовление рисунков с изображением основных и вспомогательных приёмов поглаживания и растирания.

Сообщения на тему:

- Организация проведения массажа. Организация труда массажиста.
- Обучение клиента методике проведения основных и вспомогательных приёмов поглаживания и растирания.

### **Рекомендуемая литература:**

Васичкин В.И. Всё о массаже -М.: «АСТ – ПРЕСС» 2008 стр. 2 - 29, 31 - 41.  
Дубровский В.И. Лечебный массаж -М.: Медицина 1995 стр. 23-44, 45-51.  
Клебанович М.М. классический лечебный массаж.СПб.: Питер, 2008 стр. 24 – 37, 76 – 113

Куничев Л.А. Лечебный массаж: справочник для средних медицинских работников Л.: Медицина 1985 стр. 15-30, 99.

Латогуз С.И. Массаж. –М.: Эксмо, 2007 стр. 27-53, 260-276

**Тема: «Техника приёмов разминания и вибрации».**

Учебные цели.

**студент должен знать:**

физиологическое влияние приёмов разминания и вибрации на организм человека;  
основные и вспомогательные приёмы разминания и вибрации;  
методические указания к выполнению разминания и вибрации.

**Студент должен уметь:**

выполнять основные и вспомогательные приёмы разминания и вибрации.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое разминание?
2. Каково физиологическое влияние разминания?
3. Основные приёмы разминания, как они выполняются?
4. Вспомогательные приёмы разминания, как они выполняются?
5. Методические указания к причинению разминания.
6. Основные ошибки при применении разминания.
7. Что такое вибрация?
8. Каково физиологическое влияние вибрации?
9. Основные приёмы вибрации, как они выполняются?
10. Вспомогательные приёмы вибрации, как они выполняются?
11. Методические рекомендации к выполнению вибрации.
12. Ошибки при выполнении вибрации?

**Теоретическая часть.**

**Разминание.**

*Разминание* - приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 1) Фиксация (захват) массируемой области.
- 2) Сдавление, сжимание.
- 3) Раскатывание, разминание.

**Физиологическое влияние:** основное действие на мышцы, повышается их сократимость, эластичность, растягиваются фасции, апоневрозы. Усиливается крово- и лимфообращение, питание тканей, обменные процессы. Уменьшается мышечное утомление, повышается работоспособность мышц.

**Основные приёмы.**

**Продольное** - проводят по ходу мышечных волокон двумя руками. Первые пальцы - по передней поверхности участка, остальные - по сторонам. Кисти поочередно выполняют три фазы, продвигаясь по массируемой области (таз, спина, конечности, шея).

**Поперечное** - руки устанавливают поперёк мышечных волокон на расстоянии ладони друг от друга. Первые пальцы - по передней поверхности участка, остальные - по задней. Кисти разнонаправленно, попеременно выполняют три фазы (таз, спина, конечности, шея).

**Вспомогательные приёмы.**

**Валяние** - руки ладонями обхватывают массируемую область с двух сторон. Пальцы прямые, кисти параллельны, движутся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области (конечности).

**Накатывание** - одной кистью фиксируют массируемую область, другой производят накатывающие движения, смещая ткани на первую кисть и продвигаясь по массируемой области (живот, грудь, спина).

**Сдвигание** - зафиксировав массируемую область проводят короткие ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу «сороконожка».

**Растяжение** - движения противоположные сдвиганию. Эти приёмы сочетают (спина, лицо, конечности).

**Щипцеобразное** - выполняют 1 -3 пальцами, производя три фазы, продвигаясь по массируемой области (лицо, шея, спина, грудь, конечности).

**Надавливание** - выполняют одним или несколькими пальцами, ладонью, кулаком (спина, паравертебральная область, ягодицы, живот, нервные окончания).

**Полукружное или S — образное** — кисть располагают вдоль мышечных волокон, затем 2-5 пальцы отодвигают на угол 90° от 1, захватывают мышцу и «рисуя» полукруг возвращаются в исходное положение. Так передвигаются по массируемой области (спина, конечности, живот, грудная клетка).

**Выжимание** - выполняют одной или двумя руками. Руки располагаются также, как при поперечном разминании, но их движения одновременны и однонаправлены.

**Пощипывание или подёргивание** - мышцу захватывают 1 и 2 пальцами, оттягивают вверх и отпускают (лицо).

#### **Методические указания:**

- 1) Мышцы пациента расслаблены, с удобной, хорошей фиксацией.
- 2) Проводят медленно, плавно, без рывков 50-60 движений в минуту.
- 3) Интенсивность наращивать постепенно.
- 4) Начинать от места перехода мышцы в сухожилие. Кисти располагать с учётом конфигурации массируемой области.
- 5) Массаж проводят, как восходящем, так и в нисходящем направлении.

#### **Ошибки:**

- 1) Сгибание пальцев в межфаланговых суставах «щипание пациента».
- 2) Массажист «теряет» мышцу.
- 3) Сильное надавливание концевыми фалангами.
- 4) Массирование напряжённой рукой, что утомляет массажиста.
- 5) Недостаточное смещение мышц в третьей фазе ведёт к резкому выполнению приёма.
- 6) Одновременная работа рук при продольном разминании, как бы разрывает мышцы в разные стороны, что очень болезненно.

#### **Вибрация.**

**Вибрация** - это приём при котором массирующая рука или вибрационный аппарат придаёт телу колебательные движения.

**Физиологическое влияние:** усиливает рефлексы, снижается АД, урежается частота пульса, изменяется секреция органов, сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов. В зависимости от частоты и амплитуды расширяются или сужаются сосуды. Продолжительные, мелкие вибрации - успокаивают, непродолжительные, крупные - возбуждают.

#### **Основные приёмы:**

##### **Непрерывистая вибрация**

(а) *Лабильная* - выполняют подушечкой одного или нескольких пальцев, кистью, ладонью, кулаком, продвигаясь по массируемой области.

(б) *Стабильная* - выполняют теми же областями, но на одном месте (места выхода нервов).

**Прерывистая вибрация (ударная)** - заключается в нанесении ударов следующих один за другим, выполняют теми же областями на всех частях тела.

#### **Вспомогательные приёмы:**

**Сотрясение** - руки движутся, как при просеивании муки в различных направлениях (живот, грудь, гортань, спина).

**Встряхивание** - одной рукой захватывают конечность в области кисти или стопы, а другой фиксируют близлежащий сустав, производя встряхивание (конечности).

**Рубление** - проводят локтевыми краями кистей они на расстоянии друг от друга 2-4 см. Пальцы рук разведены, расслаблены.

**Похлопывание** - проводят ладонной поверхности кистей, пальцы сомкнуты и согнуты, образуя воздушную подушку (грудь, спина, таз, конечности).

**Поколачивание** - проводят локтевым краем кулака (спина, ягодицы, конечности).

**Постукивание** - проводят тыльной поверхностью пальцев согнутых в кулак (спина, ягодицы, конечности).

**Подталкивание** - применяют при массаже желудка, печени. Одна рука надавливает на область органа, другая - подталкивает ткани к первой руке.

**Пунктирование** - выполняют подушечками 2-5 пальцев, одной или двумя руками «пальцевой душ». В местах выхода нервов проводят одним пальцем.

**Стегание** - выполняют одним или несколькими пальцами в виде касательных ударов по тканям (при жировых отложениях, рубцах).

#### **Методические указания:**

- 1) Приём не должен вызывать болезненности.
- 2) Чем больше угол между кистью и телом, тем больше сила воздействия.
- 3) На одну область воздействовать не более 10 сек.
- 4) Комбинировать с другими приёмами.
- 5) Ударные приёмы не проводить на внутренней поверхности бедра, области почек, сердца.

#### **Ошибки:**

- 1) Применение ударных приёмов на напряжённых мышцах, что вызывает боль.
- 2) Нанесение ударов одновременно двумя руками.
- 3) Большая интенсивность приёма.
- 4) Не учитывается направление движения.

#### **Глоссарий.**

**Разминание** - приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 1) Фиксация (захват) массируемой области.
- 2) Сдавление, сжимание.
- 3) Раскатывание, разминание.

**Вибрация** - это прием, при котором массирующая рука или вибрационный аппарат придаёт телу колебательные движения.

#### **Индивидуальные творческие задания:**

1. Изготовление рисунков с изображением основных и вспомогательных приёмов разминания и вибрации.

2. Сообщение на тему:

Приём «выжимание». Использование его в массаже.

3. Обучение клиента методике проведения основных и вспомогательных приёмов разминания и вибрации.

#### **Рекомендуемая литература:**

Васичкин В.И. Всё о массаже -М.: «АСТ – ПРЕСС» 2008

Дубровский В.И. Лечебный массаж - М.: Медицина 1995 г.

Клебанович М.М. классический лечебный массаж. – СПб.: Питер, 2008

**Тема: «Массаж волосистой части головы, лица, шеи, спины».**

Учебные цели.

#### **студент должен знать:**

показания и противопоказания к применению массажа головы, лица, шеи, спины; анатомо-топографические особенности головы, шеи, спины.

план массажа волосистой части головы, лица, шеи, спины;  
методические указания к массажу головы, лица, шеи, спины;  
положение массажиста и массируемого при массаже головы, лица, шеи, спины;  
границы массируемых участков.

**Студент должен уметь:**

выполнить массаж - волосистой части головы, лица, шеи, спины;  
подготовить клиента к процедуре массажа;  
самостоятельно построить процедуру массажа;  
оценить реакцию клиента на процедуру;

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы показания для массажа волосистой части головы?
2. Каковы показания для массажа шеи?
4. Каковы показания для массажа лица?
4. Каковы показания для массажа спины?
5. Каковы противопоказания к применению массажа?
6. План массажа головы. Приёмы, применяемые в этой области.
- План массажа лица. Приёмы, применяемые в этой области.
8. План массажа шеи. Приёмы, применяемые в этой области.
9. План массажа спины. Приёмы, применяемые в этой области.
10. Методические рекомендации к массажу волосистой части головы.
11. Методические рекомендации к массажу лица.
12. Методические рекомендации к массажу шеи.
13. Методические рекомендации к массажу спины.

**Теоретическая часть.**

**Массаж волосистой части головы.**

**Показания:** головная боль, нарушения сна, гипертония, невралгия тройничного и затылочного нервов, шейно — грудной остеохондроз, умственное переутомление, косметические нарушения, выпадение волос.

**Противопоказания:** раны в области головы, гнойные грибковые заболевания кожи, атеросклероз мозговых сосудов, опухоли головного мозга, свежие случаи нарушения мозгового кровообращения.

**План:**

1. Предварительный массаж передней и задней поверхностей шеи.
2. Массаж височных лобных и затылочных мышц.
3. Массаж волосистой части головы.
4. Заключительный массаж передней и задней поверхностей шеи.

**Техника массажа.**

**Массаж передней и задней поверхностей шеи:**

1. Плоскостное поглаживание (далее Пг).
2. Прямолинейное растирание (далее РС).
3. Поглаживание раздельно, последовательно.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
5. Плоскостное поглаживание.

**Массаж лобных, височных и затылочных мышц.**

1. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
2. Круговое растирание основанием большого пальца височных и затылочных мышц.

**Массаж волосистой части головы.**

1. Плоскостное поглаживание.
2. Зигзагообразное штрихование.
3. Граблеобразное поглаживание.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
5. Поглаживание раздельно, последовательно.

6. Спиралевидное растирание первым или третьим пальцем.
7. Поглаживание.
8. Надавливание 2-3 пальцами.
9. Поглаживание.
10. Сдвигание апоневроза подушечками четырёх пальцев или по прядям.
11. Поглаживание.
12. Сдавливание, сжатие головы.
13. Поглаживание.
14. Пальцевой душ.
15. Плоскостное поглаживание.

**Заключительный массаж шеи** проводится аналогично предварительному.

**Методические указания:**

1. Следить за состоянием клиента
2. Приёмы проводить мягко, ритмично, безболезненно.  
Продолжительность 8-10 минут.
3. Каждый приём повторять 4-5 раз.
4. Фиксировать голову клиента.
5. Исходное положение пациента - сидя на стуле, руки свободно опущены, пациент обнажён до середины груди.
6. Исходное положение массажиста - стоя, позади клиента.

**Массаж лица.**

**Показания:** гипер- или гипофункция кожных желез, дряблость кожи, морщины.

**Противопоказания:** гнойные процессы кожи лица, нарушения её целостности, острая стадия неврита лицевого нерва.

**План:**

1. Предварительный массаж передней и задней поверхности шеи.
2. Массаж лба.
3. Массаж круговой мышцы глаза.
4. Массаж носа.
5. Массаж области щёк.
6. Массаж круговой мышцы рта и подбородка.

**Техника массажа.**

**Предварительный массаж передней и задней поверхностей шеи.**

1. Плоскостное поглаживание.
2. Прямолинейное растирание.
3. Поглаживание отдельно, последовательно.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
5. Плоскостное поглаживание.

**Массаж лба.**

Направление движений от центра лба к вискам.

1. Плоскостное поглаживание.
2. Зигзагообразное РС.
3. Волнообразное поглаживание.
4. Попеременное растирание подушечками двух указательных или средних пальцев.
5. Поглаживание вдоль волокон лобных мышц.
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
7. Поглаживание.
8. Перемежающее надавливание подушечками трёх пальцев.
9. Поглаживание.
10. Сдвигание - растяжение.
11. Поглаживание.
12. Пальцевой душ.
13. Поглаживание.

**Массаж круговой мышцы глаза.**

Первая линия - от наружного угла глаза по нижнему краю к внутреннему углу (движения выполняют подушечкой среднего пальца).

Вторая линия - от внутреннего угла глаза по верхнему краю к наружному углу (движения выполняют подушечкой среднего и указательного пальцами)



1. Поглаживание.
2. По 1 линии - поглаживание, по 2 - спиралевидное РС.
3. Поглаживание.
4. По 1 линии поглаживание, по 2 - надавливание.
5. Поглаживание.

#### **Массаж места выхода надглазничного нерва (верхней ветви тройничного).**

Все приемы выполняют подушечкой среднего пальца.

1. Круговое плоскостное стабильное поглаживание.
2. Круговое стабильное растирание.
3. Поглаживание. 4. Непрерывное надавливание. 5. Поглаживание.
6. Косвенная или непосредственная механическая вибрация малым резиновым шаровидным вибратором. 7. Поглаживание.

Массаж точек выхода подглазничного, подбородочного Лицевого нервов производят аналогичным методом

#### **Массаж области носа.**

Первая линия - от кончика носа вверх по его спинке, (движения выполняют подушечками средних пальцев). Вторая и третья линии – вниз и в стороны по крыльям носа, (движения выполняют подушечками больших пальцев).

1. Поглаживание. 2. Прямолинейное растирание.
3. Поглаживание. 4. Штрихование.
5. Поглаживание. 6. Спиралевидное РС.
7. Поглаживание. 8. Надавливание. 9. Поглаживание.

#### **Массаж области щёк.**

1. Плоскостное поглаживание ладонями.

Далее проводят массаж по тем линиям:

- Первая линия - от внутреннего угла глаза по ходу скуловой кости к верхней части уха.
  - Вторая линия - от уголков рта к козелку уха.
  - Третья линия - от центра подбородка по ходу нижней челюсти к мочке уха.
2. Плоскостное поглаживание подушечками средних пальцев.
  3. Спиралевидное растирание подушечками четырех пальцев.
  4. Плоскостное поглаживание подушечками средних пальцев.
  5. Спиралевидное растирание подушечками средних пальцев.
  6. Плоскостное поглаживание подушечками средних пальцев.
  7. Надавливание 2-3 пальцами.
  8. Плоскостное поглаживание подушечками средних пальцев.
  9. Пощипывание - подёргивание.
  10. Плоскостное поглаживание подушечками средних пальцев.
  11. Пальцевой душ.
  12. Плоскостное поглаживание ладонями всей поверхности щёк.

#### **Массаж круговой мышцы рта и подбородка.**

Направление движений - от центра рта к его уголкам.

1. Поглаживание щипцеобразное 2 и 3 пальцами.
2. Спиралевидное растирание средним пальцем.
3. Поглаживание щипцеобразное 2 и 3 пальцами.
4. Надавливание 2-3 пальцами.
5. Поглаживание щипцеобразное 2 и 3 пальцами.
6. «Стегание» области подбородка.

Завершают массаж поглаживанием лба, щёк и передней поверхности шеи.

#### **Методические указания:**

1. Движения рук симметричны.
2. Приёмы мягкие, нежные, медленные, ритмичные, безболезненные.

3. Перед массажем кожу очистить при помощи компресса.
4. Смазывающие средства не применять.
5. Продолжительность 5-12 минут.
6. ИП клиента - сидя на стуле с подголовником, или лёжа на спине.
7. ИП массажиста - стоя или сидя позади клиента, или лицом к нему.

### **Массаж шеи.**

**Показания:** *гипертоническая болезнь, вялая и дряблая подкожная мышца шеи, повышенное внутричерепное давление, спондилит шейного отдела позвоночника, головные боли, после ушибов мягких тканей в области шеи.*

**Противопоказания:** *фурункулы, карбункулы, опухоли головного или спинного мозга, нарушение целостности кожных покровов, острая ангина.*

### **План:**

1. Массаж передне-боковых поверхностей шеи.
2. Массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы.
3. Массаж задней поверхности шеи.

### **Техника массажа.**

#### **Массаж передней поверхности шеи:**

1. Плоскостное поглаживание.
2. Прямолинейное растирание.
3. Поглаживание раздельно последовательно.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
5. Поглаживание.
6. Пересекание.
7. Поглаживание.

#### **Массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы:**

Выполняют подушечками 2-3 пальцев.

1. Плоскостное поглаживание.
2. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
3. Щипцеобразное поглаживание 1-3 пальцами.
4. Щипцеобразное растирание.
5. Поглаживание.
6. Штрихование.
7. Поглаживание.
8. Щипцеобразное разминание.
9. Поглаживание.

#### **Массаж задней поверхности шеи.**

1. Плоскостное поглаживание.
2. Прямолинейное растирание.
3. Обхватывающее поглаживание.
4. Пиление и пересекание.
5. Поглаживание плоскостное, раздельно, последовательно, задним ходом.
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
7. Щипцеобразное поглаживание.
8. Спиралевидное растирание большим пальцем.
9. Щипцеобразное поглаживание двумя руками.
10. Поперечное разминание.
11. Глубокое поглаживание передним ходом.
12. Щипцеобразное разминание.
13. Обхватывающее поглаживание.
14. Продольное разминание.
15. Поглаживание.
16. Сороконожка.
17. Поглаживание.
14. Вибрация (рубление, похлопывание, сотрясение, пальцевой душ).
15. Плоскостное поглаживание.

### **Методические указания:**

1. Следить за состоянием клиента.

2. В области сосудисто - нервного пучка не выполнять вибрацию.
3. В области подъязычной кости не выполнять давления.
4. Массаж сочетать с активными и пассивными движениями шейного отдела позвоночника.
5. Продолжительность массажа 3-10 минут.
6. ИП клиента- сидя на стуле.
7. ИП массажиста - стоя позади клиента.

#### **Массаж спины.**

**Показания:** *после острого бронхита, во время длительного постельного режима для предупреждения застойной пневмонии, кифосколиоз, бессонница, неврастения, ожирение, релакс процедуры.*

**Противопоказания:** *острые воспалительные заболевания системы органов дыхания, , гнойное поражение кожи, все острые инфекционные заболевания.*

#### **План:**

1. Массаж поверхностных тканей.
2. Массаж поверхностного слоя мышц.
3. Массаж глубоких мышц.
4. Массаж паравертебральной области.

#### **Техника массажа.**

1. Плоскостное, поверхностное поглаживание.2. Прямолинейное растирание.
3. Комбинированное поглаживание (сочетание плоскостного с глажением).
4. Пиление. 5. Глажение. 6. Стругание.
7. Граблеобразное поглаживание.8. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
9. Поглаживание плоскостное раздельно, последовательно.
10. Гребнеобразное растирание.
11. Глубокое поглаживание.12. Накатывание.
13. Гребнеобразное поглаживание.
14. Поперечное разминание.
15. Глажение.16. Полукружное разминание.
17. Глубокое поглаживание.18. «Сороконожка».19. «Утюжок».

#### **Массаж паравертебральной области.**

20. Отглаживание локтевым краем кисти.  
Далее работают либо большими, либо средними пальцами.
21. Отглаживание.
22. Спиралевидное растирание. 23. Отглаживание.
24. Надавливание. 25. Отглаживание.
26. Пунктирование средними пальцами.
27. Вибрация области спины, (сотрясение, похлопывание, поколачивание, пальцевой душ).
28. Плоскостное поверхностное поглаживание.

#### **Методические указания:**

1. Большинство приёмов выполняют двумя руками.
2. Глубокие приёмы производят снизу вверх и в стороны к подмышечным лимфатическим узлам.
3. При значительных жировых отложениях применяют гребнеобразные приёмы, приёмы локтевым суставом, кулаком.
4. В межлопаточной области и в области почек не применяют прерывистую ручную вибрацию.
5. Продолжительность 15-20 минут.
6. И.П. клиента - лёжа на животе, валик под сгиб стопы. Руки вдоль туловища ладонями вверх.
7. И.П. массажиста - стоя справа от клиента.

## **Глоссарий.**

**Невралгия** – интенсивная боль, распространяющаяся по ходу ствола нерва или его ветвей.

**Парез** – уменьшение силы и амплитуды движений, обусловленное нарушением иннервации соответствующих мышц.

**Плексалгия** – боль в области нервного сплетения, при надавливании на эту область и при движении.

**Плексит шейный** – поражение нервного сплетения, образованного передними стволами спинномозговых нервов, характеризуется чувствительными, двигательными и трофическими расстройствами.

**Спондилит** – воспаление всех или некоторых структурных элементов позвоночника.

## **Индивидуальные творческие задания:**

1. Изготовление рисунков с изображением массажных линий в области волосистой части головы, лица, шеи, спины.
2. Сообщения на тему – использование методик различных авторов при массаже: - волосистой части головы; лица; шеи; спины.
3. Обучение клиента методике массажа волосистой части головы, лица, шеи, спины.

## **Рекомендуемая литература:**

Васичкин В.И. Всё о массаже -М.: «АСТ – ПРЕСС» 2010

Клебанович М.М. классический лечебный массаж. СПб. 2009 стр. 167-200

Латогуз С.И. Массаж. –М.: Эксмо, 2007 стр. 300-304, 315.

## **Межпредметные связи.**

При изучении данной темы необходимо использование знаний в области анатомии и физиологии.

Топографическое расположение и функции мышц области волосистой части головы, лица, шеи, спины.

Топографическое расположение основных сосудов и нервов в вышеперечисленных областях.

**Анатомия.** В.Я. Липченко, Р.П. Самусев «Атлас нормальной анатомии человека» стр. 96 - 103; 110 - 120.

## **Тема: «Массаж грудной клетки, живота».**

Учебные цели

### **Студент должен знать:**

показания и противопоказания массажу грудной клетки и живота;  
анатомио-топографические особенности грудной клетки и живота;  
план массажа груди, живота;  
положения массажиста и массируемого при массаже грудной клетки, живота;  
методические указания к массажу грудной клетки, живота;

### **Студент должен уметь:**

провести массаж грудной клетки и живота; подготовить клиента к процедуре;  
самостоятельно построить процедуру массажа; оценить реакцию клиента .

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы показания к массажу живота?
2. Каковы противопоказания к массажу живота?
3. План массажа живота.
4. План массажа грудной клетки.
5. Каковы показания к массажу грудной клетки?
6. Каково положение массажиста и массируемого при массаже живота?
7. Каково положение массажиста и массируемого при массаже грудной клетки?
8. Методические указания к массажу живота.
9. Методические указания к массажу грудной клетки.

10. Каковы общие противопоказания к применению массажа.

### **Теоретическая часть.**

#### **Массаж живота.**

**Показания:** растянутая брюшная стенка, ожирение, хронические гастриты варикозное расширение вен нижних конечностей, сколиозы.

**Противопоказания:** менструация, беременность, опухоли органов брюшной полости и малого таза, острые воспалительные заболевания органов брюшной и тазовой полости, пупочная грыжа, грыжа белой линии живота.

#### **План:**

1. Массаж брюшного пресса.
2. Массаж области желудка.
3. Массаж области кишечника.
4. Массаж области толстого кишечника.
5. Массаж области печени.
6. Массаж области желчного пузыря.
7. Массаж области почек.
8. Массаж области солнечного сплетения.

ИП клиента - лёжа на спине, голова и плечевой пояс на подушке, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги расположены на валике, бёдра слегка разведены.

ИП массажиста - стоя справа.

#### **Техника массажа:**

##### **Массаж брюшного пресса.**

Направление движений - по ходу часовой стрелки.

1. Круговое, плоскостное поглаживание.
2. Прямолинейное растирание.
3. Глубокое поглаживание.
4. Пиление и пересекание.
5. Комбинированное поглаживание.
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
7. Поглаживание.
8. Накатывание.
9. Обхватывающее поглаживание боковых поверхностей живота.
10. Поперечное разминание прямых и косых мышц живота.
11. Обхватывающее поглаживание.
12. Щипцеобразное разминание.
13. Круговое поглаживание.
14. Вибрация непрерывистая.
15. Круговое плоскостное поглаживание.

Последующие области массируют по специальным показаниям.

##### **Массаж грудной клетки.**

**Показания:** после перенесенных пневмоний, стенокардия, тахикардия, кардиалгия, межреберная невралгия, во время длительного постельного режима для предупреждения застойной пневмонии, после ушибов мягких тканей груди, кифосколиоз, шейно-грудной остеохондроз.

**Противопоказания:** острые воспалительные заболевания системы органов дыхания, опухоли, туберкулез, острый инфаркт миокарда, открытые раны грудной клетки, гнойное поражение кожи, все острые инфекционные заболевания.

#### **План:**

1. Предварительный массаж мягких тканей грудной клетки.
2. Массаж больших грудных мышц.
3. Массаж передних зубчатых мышц.
4. Массаж межрёберных мышц и точек выхода межрёберных нервов.

#### **Техника массажа:**

##### **Предварительный массаж мягких тканей грудной клетки:**

1. Поглаживание в два тура.
2. Прямолинейное растирание.
3. Поглаживание раздельно, последовательно.
4. Пиление.

5. Поглаживание. 6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
7. Поглаживание. 8. Похлопывание.
9. Поглаживание в два тура.

Направление движений к подмышечной впадине и плечевому суставу.

#### **Массаж больших грудных мышц.**

**Показания к массажу большой грудной мышцы:** плечевой; плексит, плексалгия, ушибы и вывихи плеча, после хирургического вмешательства в области плечевого сустава и соответствующей области грудной клетки.

1. Плоскостное поглаживание. Руки движутся вдоль волокон большой грудной мышцы снизу вверх и дугообразно в сторону к плечевому суставу.
2. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
3. Поглаживание раздельно, последовательно.
4. Полукружное разминание.
5. Поглаживание.
6. Щипцеобразное разминание. Разминают не только край большой грудной мышцы, но и ее отдельные мышечные пучки.
7. Поглаживание. 8. Сотрясение. 9. Поглаживание.

#### **Массаж передних зубчатых мышц.**

Исходное положение клиента - лежа на противоположном боку, соответствующая рука согнута в локте, при этом локоть сильно отведен, ладонь лежит на затылке. Направление движений к подмышечной впадине и лопатке.

1. Поглаживание плоскостное раздельно, последовательно.
2. прямолинейное растирание. 3. Обхватывающее поглаживание.
4. Пиление. 5. Глажение.
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
7. «Утюжок»
8. Гребнеобразное растирание. 9. Глубокое поглаживание
10. Щипцеобразное разминание.
11. Гребнеобразное поглаживание.
12. Поперечное разминание. 13. Поглаживание.
14. Полукружное разминание. 15. Поглаживание.
16. Щипцеобразное разминание
17. Вибрация (сотрясение, похлопывание, рубление)
18. Поглаживание.

#### **Массаж межрёберных мышц.**

Выполняют четырьмя граблеобразно - разведёнными пальцами. Направление движения от грудины к позвоночнику.

1. Граблеобразное поглаживание.
2. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
3. Поглаживание.
4. Штрихование 5. Поглаживание.
6. Надавливание. 7. Поглаживание.

При необходимости массажа отдельных межрёберных промежутков их выполняют подушечкой среднего пальца.

1. Поглаживание. 2. Спиралевидное растирание.
3. Поглаживание. 4. Штрихование. 5. Поглаживание.
6. Перемежающее надавливание.
7. Поглаживание. 8. Вибрация непрерывная лабильная.
9. Поглаживание.

Завершают массаж грудной клетки комбинированным поглаживанием передних и боковых её поверхностей.

#### **Методические указания:**

1. Не касаться молочных желез, сосков.
2. Избегать энергичных приёмов в местах прикрепления рёбер к грудине.
3. Дополнять физическими упражнениями.
4. В области сердца не применять прерывистую вибрацию.
5. Массаж задней поверхности грудной клетки проводят, как массаж спины.
6. Продолжительность массажа 20 -25 минут.
7. Исходное положение клиента при массаже области груди — сидя или лежа на спине.
8. Исходное положение массажиста - стоя или сидя справа

#### **Глоссарий.**

**Невралгия** – интенсивная боль, распространяющаяся по ходу ствола нерва или его ветвей.

**Плексалгия** – боль в области нервного сплетения, при надавливании на эту область и при движении.

**Плексит шейный** – поражение нервного сплетения, образованного передними стволами спинномозговых нервов, характеризуется чувствительными, двигательными и трофическими расстройствами.

**Спондилит** – воспаление всех или некоторых структурных элементов позвоночника.

**Спондилёз** – хроническая болезнь, характеризующаяся дистрофическими изменениями дисков, суставов и связочного аппарата позвоночника, проявляется болями в спине, ощущением скованности и ограничением подвижности позвоночника.

#### **Индивидуальные творческие задания.**

1. Изготовление рисунков с изображением массажных линий в области грудной клетки и живота.
2. Сообщения на тему использование методик различных авторов при массаже:
  - грудной клетки;
  - живота.
3. Обучение клиента методике массажа живота и грудной клетки.

#### **Рекомендуемая литература:**

Васичкин В.И. Всё о массаже - М.: «АСТ – ПРЕСС» 2008

Клебанович М.М. классический лечебный массаж. СПб.: Питер, 2008 стр. 167-200.

Латогуз С.И. Массаж. – М.: Эксмо, 2007 стр. 319-324.

#### **Межпредметные связи.**

При изучении данной темы необходимо использование знаний в области анатомии и физиологии.

Топографическое расположение и функции грудной клетки и живота.

Топографическое расположение основных сосудов и нервов в вышеперечисленных областях.

**Анатомия.** В.Я. Липченко, Р.П. Самусев «Атлас нормальной анатомии человека» стр. 101 - 110.