

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**дисципліни**  
**“МАСАЖ”**  
**(для бакалаврів)**

МАУП

Київ 2005

Підготовлено викладачем *О. М. Сердюк*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації  
(протокол № 3 від 25.10.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

***Сердюк О. М.*** Навчальна програма дисципліни “Масаж” (для бакалаврів). — К.: МАУП, 2005. — 16 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Масаж”, вказівки до виконання контрольної роботи, контрольні питання до заліку, завдання для контрольних робіт, а також список рекомендованої літератури.

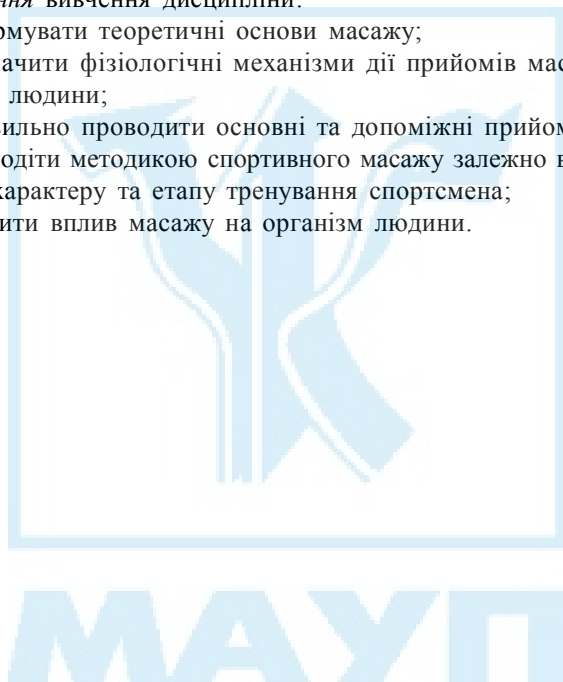
## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Програма дисципліни “Масаж” розрахована на студентів, які навчаються за спеціальностями: “Фізична реабілітація” і “Фізичне виховання”.

*Мета* дисципліни — вивчення основ класичного, реабілітаційного і спортивного масажу, здобути знання, набути вмій і практичних навичок з основних і додаткових способів масажу.

*Завдання* вивчення дисципліни:

- сформувати теоретичні основи масажу;
- визначити фізіологічні механізми дії прийомів масажу на організм людини;
- правильно проводити основні та допоміжні прийоми масажу;
- оволодіти методикою спортивного масажу залежно від виду спорту, характеру та етапу тренування спортсмена;
- оцінити вплив масажу на організм людини.



**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**  
**“МАСАЖ”**

№ пор.	Назва розділу і теми
	<b><i>I. Вступ</i></b>
1	Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація
2	Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм людини
3	Гігієнічні вимоги до масажу. Методика масажу. Показання і протипоказання
4	Методика і техніка масажу
	<b><i>II. Прийоми масажу</i></b>
5	Техніка, фізіологічний вплив і види поглажування
6	Техніка, фізіологічний вплив і види вижимання
7	Техніка, фізіологічний вплив і види розминання
8	Техніка, фізіологічний вплив і види розтирання
9	Техніка, фізіологічний вплив і види вібрації
10	Масаж у поєднанні з рухами
	<b><i>III. Масаж окремих частин тіла</i></b>
11	Масаж голови, обличчя, шиї
12	Масаж верхніх кінцівок
13	Масаж нижніх кінцівок
14	Масаж спини, поперекової зони і тазу
15	Масаж грудей, черева
16	Загальний масаж

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**  
**“МАСАЖ”**

***Розділ I. Вступ***

***Тема 1. Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація***

Поняття, предмет і завдання масажу. Історія розвитку масажу. Основні поняття та визначення. Системи масажу: європейська, східна.

Види масажу: гігієнічний, лікувальний, спортивний, косметичний. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований. Форми масажу: загальний, частковий, виконуваний масажистом, самомасаж.

*Література* [1–6; 10; 11; 36]

### ***Тема 2. Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм людини***

Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на м'язову систему. Вплив масажу на суглобо-зв'язковий апарат. Вплив масажу на серцево-судинну та лімфатичну системи. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин.

*Література* [1–6; 19; 20; 35; 41]

### ***Тема 3. Гігієнічні вимоги до масажу. Методика масажу. Показання і протипоказання***

Вимоги до приміщення та інвентарю. Вимоги до масажиста. Вимоги до рук масажиста. Етапи розвитку спеціаліста в галузі масажу. Вимоги до людини, яку масажують. Положення масажиста та людини, яку масажують під час масажу. Показання та протипоказання до використання гігієнічного масажу.

*Література* [1–6; 20; 45; 46]

### ***Тема 4. Методика і техніка масажу***

Поняття і визначення “методика масажу”, “техніка масажу”. Основні правила методики і техніки масажу. Вибір методики масажу. Тривалість масажу. Прийоми масажу: основні, додаткові.

*Література* [1–7; 15–17; 30; 53]

## ***Розділ II. Прийоми масажу***

### ***Тема 5. Техніка, фізіологічний вплив і види погладжування***

Загальна характеристика прийому погладжування під час масажу. Фізіологічний вплив погладжування на організм людини. Основні види прийому погладжування. Додаткові види прийому погладжування. Методичні рекомендації до виконання прийому погладжування.

*Література* [1–7; 34; 53–56]

***Тема 6. Техніка, фізіологічний вплив і види вижимання***

Загальна характеристика прийому вижимання під час масажу. Фізіологічний вплив вижимання на організм людини. Основні види прийому вижимання. Додаткові види прийому вижимання. Методичні рекомендації до виконання прийому вижимання.

*Література* [1–7; 34; 53–56]

***Тема 7. Техніка, фізіологічний вплив і види розминання***

Загальна характеристика прийому розминання під час масажу. Фізіологічний вплив розминання на організм людини. Основні види прийому розминання. Додаткові види прийому розминання. Методичні рекомендації до виконання прийому розминання.

*Література* [1–7; 34; 53–56]

***Тема 8. Техніка, фізіологічний вплив і види розтирання***

Загальна характеристика прийому розтирання під час масажу. Фізіологічний вплив розтирання на організм людини. Основні види прийому розтирання. Додаткові види прийому розтирання. Методичні рекомендації до виконання прийому розтирання.

*Література* [1–7; 34; 53–56]

***Тема 9. Техніка, фізіологічний вплив і види вібрації***

Загальна характеристика прийому вібрації під час масажу. Фізіологічний вплив вібрації на організм людини. Основні види прийому вібрації. Додаткові види прийому вібрації. Методичні рекомендації до виконання прийому вібрації.

*Література* [1–7; 34; 53–56]

***Тема 10. Масаж у поєднанні з рухами***

Загальна характеристика рухів. Фізіологічний вплив рухів на організм людини. Основні види рухів. Активні рухи. Рухи з опором. Пасивні рухи. Прийоми пасивних рухів. Методичні рекомендації до виконання рухів.

*Література* [1–7; 34; 53–56]

### ***Розділ III. Масаж окремих частин тіла***

#### ***Тема 11. Масаж голови, обличчя, шиї***

Анатомо-фізіологічні особливості голови, обличчя, шиї. Положення масажиста та людини, яку масажують.

Масаж волосяної частини голови: масаж поверх волосся, показання, методичні вказівки; масаж волосяної частини голови з оголенням шкіри, показання, методичні вказівки.

Масаж обличчя: лобної зони, зони очей, щічної зони, зони носу, зони роту та підборіддя. Показання та методичні вказівки.

Масаж вušних раковин, показання і методичні рекомендації.

Масаж шиї, показання і методичні рекомендації.

*Література* [1–6; 17; 27; 30; 56]

#### ***Тема 12. Масаж верхніх кінцівок***

Анатомо-фізіологічні особливості верхніх кінцівок. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж кисті, передпліччя, ліктьового суглобу, плеча, плечового суглобу. Показання, методичні рекомендації.

*Література* [1–6; 17; 27; 30; 56]

#### ***Тема 13. Масаж нижніх кінцівок***

Анатомо-фізіологічні особливості нижніх кінцівок. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж ступні, гомілковостопного суглобу, голені, колінного суглобу, стегна, сідничних м'язів, кульшового суглобу. Показання, методичні рекомендації.

*Література* [1–6; 17; 27; 30; 56]

#### ***Тема 14. Масаж спини, поперекової зони і тазу***

Анатомо-фізіологічні особливості. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу. Показання, методичні рекомендації.

*Література* [1–6; 17; 27; 30; 56]

#### ***Тема 15. Масаж грудей, черева***

Масаж грудей. Анатомо-фізіологічні особливості. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж зовнішніх міжреберних м'язів, діафрагми, міжреберних нервів, молочних залоз. Больові точки. Показання, методичні рекомендації.

Масаж черева. Анатомо-фізіологічні особливості. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж передньої черевної стінки, вибірковий масаж прямих м'язів черева, масаж сонячного сплетіння. Показання, методичні рекомендації.

*Література* [1–6; 17; 27; 30; 56]

### ***Тема 16. Загальний масаж***

Послідовність масажу, методика. Техніка масажу, вибір прийомів. Методичні рекомендації.

*Література* [1–6; 17; 27; 30; 56]

## ***ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ***

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанта завдання для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера залікової книжки “3”, то студент вибирає варіант “3”.

Для послідовного і чіткого викладення матеріалу слід скласти план роботи.

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

Обсяг контрольної роботи — не більше 20 сторінок формату А4. Контрольна робота повинна містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи додається список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Після перевірки контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студент допускається до екзамену.

## ***ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ***

### ***Варіант 1***

1. Вплив масажу на шкіру.
2. Загальна характеристика прийому погладжування під час масажу. Основні види прийому погладжування.
3. Масаж голови, обличчя, шиї.



### **Варіант 2**

1. Вплив масажу на нервову систему.
2. Додаткові види прийому погладжування. Методичні рекомендації до виконання прийому погладжування.
3. Масаж верхніх кінцівок.

### **Варіант 3**

1. Вплив масажу на суглобо-зв'язковий апарат.
2. Загальна характеристика прийому вижимання під час масажу. Основні види прийому вижимання.
3. Масаж нижніх кінцівок.

### **Варіант 4**

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

### **Варіант 5**

1. Вплив масажу на м'язову систему.
2. Загальна характеристика прийому розминання під час масажу. Основні види прийому розминання.
3. Масаж грудей, черева.

### **Варіант 6**

1. Вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин.
2. Додаткові види прийому розминання. Методичні рекомендації до виконання прийому розминання.
3. Масаж голови, обличчя, шиї.

### **Варіант 7**

1. Вимоги до масажного приміщення та обладнання.
2. Загальна характеристика прийому розтирання під час масажу. Основні види прийому розтирання.
3. Масаж верхніх кінцівок.

### **Варіант 8**

1. Вимоги до масажиста. Вимоги до рук масажиста.

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

### **Варіант 9**

1. Основні правила методики і техніки масажу.
2. Загальна характеристика прийому вібрації під час масажу. Основні види прийому вібрації.
3. Масаж спини, поперекової зони і тазу.

### **Варіант 10**

1. Показання і протипоказання щодо використання масажу.
2. Додаткові види прийому вібрації. Методичні рекомендації до виконання прийому вібрації.
3. Масаж грудей, черева.

## **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ**

1. Загальні поняття предмета та завдання масажу.
2. Основні етапи історії розвитку масажу.
3. Характеристика європейської і східної систем масажу.
4. Види масажу: гігієнічний, лікувальний, спортивний, косметичний.
5. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований.
6. Форми масажу: загальний, частковий, виконуваний масажистом, самомасаж.
7. Вплив масажу на шкіру.
8. Вплив масажу на м'язову систему.
9. Вплив масажу на суглобо-зв'язковий апарат.
10. Вплив масажу на серцево-судинну і лімфатичну системи.
11. Вплив масажу на нервову систему.
12. Вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин.
13. Основні вимоги до масажного приміщення та інвентарю.
14. Вимоги до масажиста та до його рук.
15. Основні етапи розвитку спеціаліста в галузі масажу.
16. Вимоги до людини, яку масажують.
17. Визначення оптимальних положень масажиста та людини, яку масажують, під час масажу.
18. Показання до використання масажу.

19. Протипоказання до використання масажу.
20. Визначення “методика масажу”, “техніка масажу”.
21. Основні правила методики і техніки масажу.
22. Критерії вибору методики масажу.
23. Тривалість масажу.
24. Основні прийоми масажу.
25. Додаткові прийоми масажу.
26. Загальна характеристика прийому погладжування під час масажу.
27. Фізіологічний вплив погладжування на організм людини.
28. Основні види прийому погладжування.
29. Додаткові види прийому погладжування.
30. Методичні рекомендації до виконання прийому погладжування.
31. Загальна характеристика прийому масажу вижимання.
32. Фізіологічний вплив вижимання на організм людини.
33. Основні види прийому вижимання.
34. Додаткові види прийому вижимання.
35. Методичні рекомендації до виконання прийому вижимання.
36. Загальна характеристика прийому розминання під час масажу.
37. Фізіологічний вплив розминання на організм людини.
38. Основні види прийому розминання.
39. Додаткові види прийому розминання.
40. Методичні рекомендації до виконання прийому розминання.
41. Загальна характеристика прийому розтирання під час масажу.
42. Фізіологічний вплив розтирання на організм людини.
43. Основні види прийому розтирання.
44. Додаткові види прийому розтирання.
45. Методичні рекомендації до виконання прийому розтирання.
46. Загальна характеристика прийому вібрації під час масажу.
47. Фізіологічний вплив вібрації на організм людини.
48. Основні види прийому вібрації.
49. Додаткові види прийому вібрації.
50. Методичні рекомендації до виконання прийому вібрація.
51. Загальна характеристика рухів.
52. Фізіологічний вплив рухів на організм людини.
53. Основні види рухів: активні рухи, рухи з опором, пасивні рухи.
54. Прийоми пасивних рухів.
55. Методичні рекомендації до виконання рухів.
56. Анатомо-фізіологічні особливості масажу голови, обличчя, шиї.

57. Техніка і методика масажу волосяної частини голови.
58. Техніка і методика масажу обличчя.
59. Техніка і методика масажу шиї.
60. Анатомо-фізіологічні особливості масажу верхніх кінцівок.
61. Техніка і методика масажу кисті.
62. Техніка і методика масажу передпліччя.
63. Техніка і методика масажу ліктьового суглобу.
64. Техніка і методика масажу плеча.
65. Техніка і методика масажу плечового суглобу.
66. Анатомо-фізіологічні особливості масажу нижніх кінцівок.
67. Техніка і методика масажу ступні.
68. Техніка і методика масажу гомілковостопного суглобу.
69. Техніка і методика масажу голені.
70. Техніка і методика масажу колінного суглобу.
71. Техніка і методика масажу стегна.
72. Техніка і методика масажу сідничних м'язів.
73. Техніка і методика масажу кульшового суглобу.
74. Анатомо-фізіологічні особливості масажу спини, поперекової зони, тазу.
75. Техніка і методика масажу спини.
76. Техніка і методика масажу поперекової зони.
77. Техніка і методика масажу області тазу.
78. Техніка і методика масажу зовнішніх міжреберних м'язів.
79. Техніка і методика масажу діафрагми.
80. Техніка і методика масажу міжреберних нервів.
81. Техніка і методика масажу молочних залоз.
82. Анатомо-фізіологічні особливості масажу черева.
83. Техніка і методика масажу передньої черевної стінки.
84. Техніка і методика масажу прямих м'язів черева.
85. Техніка і методика масажу сонячного сплетіння.
86. Послідовність загального масажу.
87. Методика загального масажу.
88. Особливості техніки загального масажу та вибору прийомів.
89. Методичні рекомендації до загального масажу.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

### *Основна*

1. *Белая Н. А., Петров И. Б.* Массаж лечебный и оздоровительный. — М.: Т-Око, 1994. — 270 с.
2. *Фокин В. Н.* Полный курс массажа: Учеб. пособие. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 512 с.
3. *Васичкин В. И.* Справочник по массажу. — Л.: Медицина, 1991. — 192 с.
4. *Латогуз С. И.* Руководство по технике массажа и мануальной терапии. — Ростов н/Д: Фенникс; Харьков: Торсинг, 2002. — 512 с.
5. *Бирюков А. А.* Массаж: Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. *Гурин А. М., Васичкин В. И.* Техника массажа. — Л.: Медицина, 1979.

### *Додаткова*

7. *Белая Н. А.* Руководство по лечебному массажу. — М.: Медицина, 1974.
8. *Бирюков А. А.* Спортивный массаж (пособие для тренеров, спортивных врачей и массажистов). — М.: Физкультура и спорт, 1972.
9. *Бирюков А. А.* Баня и массаж. — Минск: Полымя, 1989.
10. *Бирюков А. А.* Массаж в борьбе с недугами. — М.: Сов. спорт, 1991.
11. *Бирюков А. А.* Массаж — спутник здоровья. — М.: Просвещение, 1992.
12. *Бирюков А. А.* Учитесь делать массаж. — М.: Азбука, 1995.
13. *Бирюков А. А.* Массаж для всех. — М.: Аппадия, 1996.
14. *Бирюков А. А.* Массаж и самомассаж. — Ростов н/Д, 1999.
15. *Бирюков А. А., Васильева В. Е.* Спортивный массаж: Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. *Васичкин В. И.* Лечебный и гигиенический массаж. — Минск, 1995.
17. *Васичкин В. И.* Все о массаже. 1000 советов. — М.: АСТ-Пресс, 1999.
18. *Вельховер Е. С., Кушнир Г. В.* Экстерорецепторы кожи. — Кишинев: Штиинца, 1984.
19. *Вербов А. Ф.* Основы лечебного массажа. — М.: Медгиз, 1947.
20. *Вербов А. Ф.* Основы лечебного массажа. — М.: Медицина, 1991.

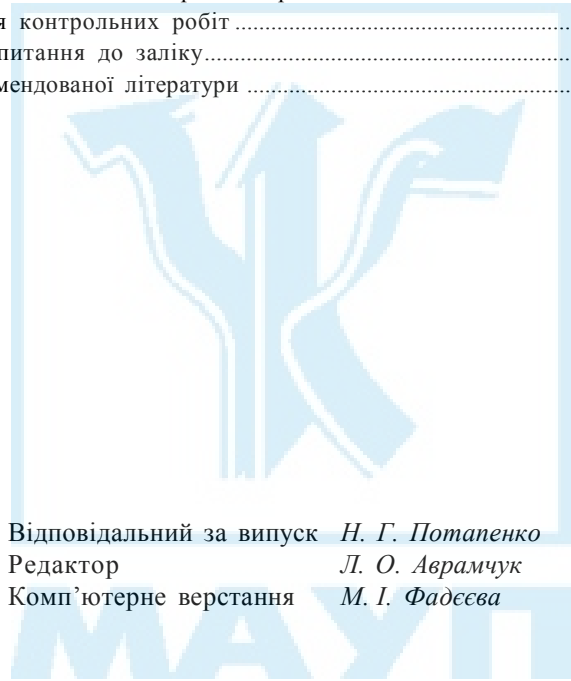
21. *Волынский Ю. Д.* Исцеляющие руки (практическая энциклопедия массажа). — М.: Пластик-информ, 1992.
22. *Глезер О., Долихо А. В.* Сегментарный массаж. — М., 1990.
23. *Точечный и линейный массаж в неврологии.* — Л.: Медицина, 1989.
24. *Дембо А. Г.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. — М.: Физкультура и спорт, 1973.
25. *Дембо А. Г.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
26. *Дубровский В. И.* Применение сегментарного массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов: Метод. рек. — М., 1976.
27. *Дубровский В. И.* Методическое пособие по массажу и мануальной терапии (для слушателей курсов). — М., 1981.
28. *Дубровский В. И.* Основы сегментарно-рефлекторного массажа. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
29. *Дубровский В. И.* Применение мазей, гелей, кремов при травмах и заболеваниях у спортсменов: Метод. рек. — М., 1986.
30. *Дубровский В. И.* Все виды массажа. — М.: Мол. гвардия, 1992.
31. *Дубровский В. И.* Все о массаже. — М.: Физкультура и спорт, 1993.
32. *Дубровский В. И.* Спортивный массаж. — М.: ШАГ, 1994.
33. *Дубровский В. И.* Лечебный массаж. — М.: Медицина, 1995.
34. *Дубровский В. И., Дубровская Н. М.* Практ. пособие по массажу. — М.: ШАГ, 1993.
35. *Егоров Ю.* Здоровье — своими руками. — М.: Летавр, 1995.
36. *Еремушкин М. А.* История массажа. — М., 1996.
37. *Зоде-Файхтеницлагер Ф., Вайгльхвер М.* Исцеляющие ноги. — М.; СПб.: Питер, 1994.
38. *Исаев Ю. А.* Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. — К., 1993.
39. *Киров Г. А., Назаренко Г. Ф.* Массаж: Книга для самостоятельного овладения массажем. — М., 1992.
40. *Киров Г. А.* Массаж для всех. — М.: Эльф-М, 1994.
41. *Козлов В. И.* Анатомия человека. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
42. *Красикова И. С.* Энциклопедия массажа. — СПб.: Репекс, 1996.
43. *Красновский А. А.* Самоисцеление. — М.: Панорама, 1993.
44. *Кругляков С. В.* 100 приемов мануальной терапии. — М.: Сов. спорт, 1997.

45. *Куничев Л. А.* Лечебный массаж: Справочник. — Л.: Меридиан, 1979.
46. *Куничев Л. А.* Лечебный массаж: Практ. руководство. — К., 1984.
47. *Левит К., Захсе И., Янда В.* Мануальная медицина. — М.: Медицина, 1993.
48. *Лейбольд Г.* Рефлексотерапия зон стопы. Техника массажа и рекомендации по применению терапии рефлексных зон стопы. — М.: Кристина и К°, 1993.
49. *Покровский В. И.* Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. — М.: Крон-Пресс, 1994.
50. *Прохоров А. М.* Советский энциклопедический словарь. — М.: Сов. энцикл., 1985.
51. *Ситель А. Б.* Мануальная терапия. — М.: Медицина, 1993.
52. *Тютюрин А. М.* Массаж: традиционный и нетрадиционный. — СПб.: Питер, 1995.
53. *Фокин В. Н.* Учебное пособие по массажу. — М., 1995.
54. *Фокин В. Н.* Методические рекомендации по восточному традиционному массажу. — М., 1996.
55. *Фокин В. Н.* Методическое пособие по массажу. — М., 1996.
56. *Фокин В. Н.* Краткий курс массажа. — М.: ФАИР, 1999.
57. *Штеренгерц А. Е., Белая Н. А.* Массаж для взрослых и детей. — К., 1996.
58. *Яковлев Н. А.* Поясничный остеохондроз. — М., 1996.
59. *Яковлев Н. А.* Шейный остеохондроз. — М., 1997.

МАУП

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Масаж” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Масаж” .....	4
Розділ I. Вступ .....	4
Розділ II. Прийоми масажу .....	5
Розділ III. Масаж окремих частин тіла .....	7
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	8
Завдання для контрольних робіт .....	8
Контрольні питання до заліку.....	10
Список рекомендованої літератури .....	13



Відповідальний за випуск *Н. Г. Потапенко*  
Редактор *Л. О. Аврамчук*  
Комп'ютерне верстання *М. І. Фадєєва*

Зам. № ВКЦ-2173

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП