

ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ

Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти

сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015/ISO 9001:2015

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою ДТЕУ

(пост. п. 10 від

2022р.)

Ректор



Анатолій МАЗАРАКІ

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ І МАСАЖ/

PHYSICAL REABILITATION AND MASSAGE

ПРОГРАМА/

COURSE SUMMARY

Київ 2022

Розповсюдження та тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено

Автор: Б. В. ГОРДІЙЧУК, старший викладач

Програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної культури
16.06.2022 р., протокол № 5

Рецензенти: В. Г. ГАМОВ, завідувач кафедри фізичної культури та спорту
Державного торговельно-економічного університету.

Л. В. МАСЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент, НПУ імені
Драгоманова, факультет фізичного виховання, спорту та здоров'я

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ І МАСАЖ/ PHYSICAL REABILITATION AND MASSAGE

ПРОГРАМА/ COURSE SUMMARY

ВСТУП

Програма дисципліни «Фізична реабілітація і масаж» призначена для здобувачів ДТЕУ освітнього ступеня «бакалавр» денної та заочної форм навчання галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Спортивний менеджмент».

Програму підготовлено відповідно до Стандарту вищої якості України із зазначеної спеціальності та відповідної освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів ДТЕУ.

Програма складається з таких розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни як вибіркової компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична реабілітація і масаж» є формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатність розуміти сутність розвитку та застосування основних засобів та методів фізичної реабілітації і масажу. Здійснення аналізу та прогнозування процесів відновлення людської життєдіяльності.

Завданням навчальної дисципліни є сприяння підвищенню рівня професійних знань у студентів, формуванню у них мислення, що відповідає сучасним вимогам розвитку фізичної реабілітації і масажу у світі, наукових уявлень про визначення ефективних методів та засобів фізичної терапії та масажу.

Завданням вивчення дисципліни є теоретична підготовка та набуття практичних професійних компетентностей студентами фаху з питань:

- надати майбутнім спеціалістам знання у сфері історичних, анатомічних,

фізіологічних, біомеханічних основ застосування методів фізичної реабілітації і масажу.

- формувати у студентів соціальної спрямованості навчальної та суспільно-корисної діяльності.
- прищепити фахівцям навички наукового аналізу, спрямовані на забезпечення самостійного осмислення закономірностей розвитку фізичної реабілітації і масажу.
- виробити вміння застосовувати набутті знання у майбутній професійній діяльності.

Предметом вивчення та викладання навчальної дисципліни є закономірності дослідження основ фізичної реабілітації і масажу.

2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Передумови для вивчення дисципліни – знання, що сформовані під час вивчення таких дисциплін: «Спортивна фізіологія», «Фізичне виховання».

Для формування компетентностей з дисципліни «Фізична реабілітація і масаж» студенти попередньо повинні мати:

знання

- основи фізичної реабілітації і масажу.
- місце фізичної реабілітації і масажу, як наукової дисципліни у системі педагогічних наук, та її роль у формуванні професійної підготовки майбутніх фахівців.
- засоби та основні методи фізичної реабілітації і масажу, прийоми відновлення здоров'я та працездатності людини.
- правила надання першої невідкладної допомоги при найбільш частих травмах та гострих станах при заняттях спортом.
- основні негативні соціальні чинники які впливають на формування відхилень у стані здоров'я людини.
- основи, принципи, методи та техніку проведення класичного масажу.

- основні показання, протипоказання та принципи проведення масажу та самомасажу.

вміння

- оцінювати рівень фізичного стану організму за банальною системою контролю.
- аналізувати та розпрацьовувати комплекси лікувально-профілактичних та реабілітаційних вправ.
- технічно та методично вірно виконувати реабілітаційні засоби та методи на практиці.
- планувати та проводити заходи з профілактики спортивного травматизму та надання першої невідкладної допомоги.
- застосовувати базові техніки та прийоми класичного масажу на практиці.
- аналізувати стан та виявляти основні відхилення зі сторони опорно-рухового та м'язового апарату.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Фізична реабілітація і масаж» як вибіркова компонента освітньої програми, дає можливість оволодіти студентам загальними та фаховими компонентами і досягти ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

Спортивний менеджмент (ОС бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст	Номер теми, що розкриває компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	1, 2, 6
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
СК3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	1, 2
СК4	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного	3, 4

	спорту для осіб, що їх потребують.	
СК5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя .	5, 9
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способі життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	2, 3
10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	3, 4, 10
11	Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.	3, 4
14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів знань фізичною культурою і спортом.	7, 8, 9
15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	2, 5, 9, 10
16	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.	5
21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	5,7, 8

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Базові відомості про фізичну реабілітацію.

Поняття реабілітації та місце у ній фізичної терапії. Рухова активність людини та її роль в фізичному розвитку людини. Історія розвитку фізичної реабілітації. Розвиток фізичної реабілітації в Україні. Визначення поняття «здоров'я». Визначення поняття «реабілітація». Зміст фізичної реабілітації.

Реабілітація та її різновиди. Завдання реабілітації. Принципи реабілітації. Медична реабілітація. Соціальна реабілітація. Психічна реабілітація. Фізична терапія. Загальні відомості про фізичну терапію. Основні законодавчі документи, які регулюють діяльність фізичного терапевта (реабілітолога). Статут Асоціації фізичних терапевтів України.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2 [с.17-19], 3 [с.56-59], 4 [с.43-47], 5 [с.123-126]

Додатковий: 2 [с.87-89], 4 [с.78-81], 5 [с.97-102]

Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5

Тема 2. Клінічна та позаклінічна діяльність фізичного терапевта.

Етапи підготовки фахівців з фізичної реабілітації. Методика комплексного лікарського обстеження. Професійні компетенції спеціаліста з фізичної реабілітації. Форми роботи фізичного терапевта. Етичний кодекс спеціаліста з фізичної реабілітації. Загальні основи фізичної реабілітації. Методика оцінки фізичного розвитку. Лікарсько-фізкультурний диспансер, центри спортивної реабілітації, санаторно-курортні комплекси. Форми роботи лікарського контролю. Особливості контролю за особами різного віку та статі. Роль лікувальних фізичних вправ у геронтології та педіатрії.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с.35-42], 3 [с.49-53], 5 [с.93-97]

Додатковий: 2 [с.50-53], 3 [с.243-246], 5 [с.322-326]

Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Тема 3. Реабілітаційне обстеження.

Визначення реабілітаційного обстеження. Лікувальна фізична культура в системі фізичної реабілітації. Правила проведення реабілітаційного обстеження. Принципи та методи обстеження опорно-рухового апарату. Клініко-фізіологічне обґрунтування лікувальної фізичної культури. Показання та протипоказання до занять лікувальною фізичною культурою. Визначення та

оцінка фізичного розвитку людини. Розподіл на медичні групи. Поняття про гостру та хронічну перенапругу.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с.64-70], 3 [с.37-42], 5 [с.387-390]

Додатковий: 2 [с.12-17], 4 [с.62-67], 5 [с.354-358]

Інтернет джерела: 1, 3, 4, 5, 7

Тема 4. Проведення реабілітаційного втручання.

Реабілітаційний супровід. Програми раннього втручання. Принцип складання реабілітаційних програм. Поняття про пасивні та активні методи фізичної реабілітації. Класифікація фізичних вправ. Основні принципи підбору та дозування фізичних вправ. Поняття про лікування зі стисканням (компресією) та витягуванням (тракцією). Засоби відновлення та стимуляції при оздоровчому та спортивному тренуванні. Толерантність до фізичних навантажень. Фізіотерапія, як основна фізичної реабілітації. Види, методи, показання та протипоказання до проведення фізіотерапії. Бальнеотерапія. Види, методи, показання та протипоказання до проведення бальнеотерапії.

Список рекомендованих джерел

Основний: 3 [с.408-410], 4 [с.41-45], 5 [с.72-76]

Додатковий: 2 [с.10-13], 4 [с.36-40]

Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Тема 5. Загальні поняття про роль фізичної терапії у реабілітації спортсменів

Фізична реабілітація після травм та операцій колінного суглобу. Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах хребта (компресійні переломи). Основні завдання та методи реабілітації у передопераційний та післяопераційний періоди. Роль міофасциальної терапії та її вплив на м'язову систему. Профілактика травматизму. Медична етика та деонтологія. Реабілітаційний масаж. Завдання фізичної реабілітації залежності від періоду

(іммобілізаційний, постіммобілізаційний, відновний). Загальні та спеціальні задачі при сколіозі.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2 [с.275-278], 3 [с.477-479], 5 [с.342-347]

Додатковий: 4 [с.66-70], 5 [с.357-360]

Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 7

Тема 6. Основи масажу. Введення у масаж.

Історія розвитку масажу. Основні масажні школи. Основи лікувального масажу. Види масажу. Форми масажу. Методи масажу. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Організація масажного кабінету. Вплив масажу на організм. Лікарські засоби, що застосовують для масажу. Системи масажу. Показання та протипоказання до проведення масажу. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований. Вимоги про спеціаліста із масажу. Вплив масажу на шкіру, нервову систему, кровоносну та лімфатичну системи, опорно-руховий апарат, дихальну систему. Вплив масажу на обмін речовин. Планування сеансів масажу. Роль масажу в геронтології та педіатрії.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с.31-34], 2 [с.107-112], 5 [с.11-13]

Додатковий: 1 [с.17-21], 3 [с.49-52], 4 [с.14-18]

Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4

Тема 7. Прийоми масажу

Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів прогладжування. Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів розтирання. Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів розминання. Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів витискання. Визначення, основні методичні вказівки до виконання, техніка та назви прийомів вібрації та ударних прийомів. Фізіологічний вплив прийомів масажу на організм людини.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с.383-385], 2 [с.135-138], 5 [с.407-410]

Додатковий: 1 [с.28-31], 3 [с.81-84], 5 [с.343-347]

Інтернет джерела: 2, 4, 5, 6, 7

Тема 8. Масаж окремих частин тіла

Методика виконання, особливості, техніка проведення масажу спини та «комірцевої» ділянки. Різновиди прийомів при масажі спини та «комірцевої» ділянки. Методика виконання, особливості, техніка проведення масажу верхніх та нижніх кінцівок. Різновиди прийомів при масажі верхніх та нижніх кінцівок. Масаж передньої поверхні грудної клітини та живота. Різновиди прийомів масажу передньої поверхні грудної клітини та живота. Методика виконання, особливості, техніка проведення масажу голови. Різновиди прийомів масажу голови.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с.371-373], 4 [с.19-23], 5 [с.290-295]

Додатковий: 1 [с.41-43], 3 [с.193-196], 4 [с.56-60]

Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Тема 9. Техніка загального масажу та самомасажу. Спортивний масаж.

Особливості, техніка та методика виконання загального масажу. Різновиди масажних прийомів при проведенні загального масажу. Планування сеансу загального масажу. Особливості, техніка та методика виконання самомасажу. Самомасаж окремих частин тіла, різновид положень. Різновиди прийомів самомасажу. Визначення спортивного масажу та його роль в житті спортсмена. Методика побудови спортивного масажу в залежності від виду спорту. Особливості масажу при проведенні тренувально-змагального циклу (в процесі тренування, в процесі змагань). Особливості масажу при травмах опорно-рухового апарату: забій, розтягнення, вивих, перелом, струс.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с.563-569], 2 [с.285-287], 5 [с.233-238]

Додатковий: 1 [с.39-42], 3 [с.224-227], 4 [с.37-39]

Інтернет джерела: 3, 4, 5, 6, 7

Тема 10. Лікувальний масаж

Особливості проведення, техніка, методика масажу при захворюваннях дихальної, серцево-судинної та травної систем. Особливості проведення, техніка, методика масажу при захворюваннях нервової системи, захворювань та травм опорно-рухового апарату. Сегментарно-рефлекторний масаж. Особливості застосування та методика сегментарно-рефлекторного масажу. Побудова паравертебральних зон. Спеціальні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1[с.467-471], 4 [с.24-30], 5 [с.429-434]

Додатковий: 1 [с.71-73], 2 [с.21-26], 3 [с.272-275]

Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний:

1. Вакуленко Д., Вакуленко Л., Кутакова О., Прилуцька Г.: навч. посіб./ Лікувально-реабілітаційний масаж, 2020. – 592с.
2. Вакуленко Л. О.: навч. посіб./ Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії / Укрмедкнига, 2019. – 372 с.
3. Медична і соціальна реабілітація: підручник/ В. Б. Самойленко, Н. П. Яковенко, І. О. Петряшев та ін. – 2-е вид., переробл. і допов. – К.: ВСВ «Медицина», 2018. – 464 с.
4. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / О. Б. Нагорна, В. В. Горчак – Рівне, 2017. – 128 с. Схвалено до друку Вченою радою НУВГП (протокол № 3 від 19. 04. 2017).
5. Фізична реабілітація та спортивна медицина.: навч. посіб./ Том 1/ В. М. Сокрута. – Львів, 2021. – 480 с.

Додатковий:

1. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.
2. Лучко О. Р. Фізична реабілітація та екреаційно-оздоровчі технології : конспект лекції / О. Р. Лучко, С. С. Довженко. - Харків : УкрДУЗТ, 2020. - 58 с.
3. Марцінковський, І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навч. посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с. + електрон. копія.
4. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії» /Укладач: к. н. з 12л.12. 12л.12. І с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020. – 36 с.
5. Науко-дослідна робота студентів зі спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»: навч.-метод. посіб./ укл.: Л. Г. Доцюк, В. В. Гусак. – Чернівці: Чернівецька нац Ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. – 95 с.
6. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та 12л..] ; за 12л.12л.12. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. – Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. – 371 с. :12л.12.,12л.. – Бібліогр.: с. 369-371. – Дод.: с. 322-368.
7. Реабілітаційне обстеження у практиці фізичного терапевта: навчальний посібник / І. М. Григус, О. Б. Нагорна, В. В. Горчак – Рівне, 2017. – 150 с. Схвалено до друку Вченою радою НУВГП (протокол № 6 від 29. 06. 2017).

Інтернет джерела:

1. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ep3.nuwm.edu.ua/view/shufr/05-07-01.html>
2. Сфера діяльності фізичного терапевта: інформаційний посібник – https://physrehab.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/Sfera_diyalnosti_final_web.pdf

3. Основи масажу та самомасажу навчально-методичний посібник С. В. Дарійчук. Чернівці, 2018 – 184 с.
[с.https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle](https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle)
4. Закон України про фізичну реабілітацію. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2021, № 8, ст.59 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>
5. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: [наук. журн.] – Харків: ХДАФК, 2016. – № 2. – 112 с.
[с.http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/123456789/1266/1/%D0%96%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB_2%20%D0%A4%D0%A0%20%D0%B8%20%D0%A0.pdf](http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/123456789/1266/1/%D0%96%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB_2%20%D0%A4%D0%A0%20%D0%B8%20%D0%A0.pdf)
6. Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення. Тези III міжнародної науково-практичної конференції, 19-20 грудня 2019 р. / Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2019. 3(1), 64 с. (Укр.)
<http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/123456789/1790/1/11684-5607-PB.pdf>
7. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт): навч. посіб./ І. Б. Марцінковський. – Миколаїв: НУК, 2017. -320 с.
URI: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3117>