

Утверждена

А. В. Панфилов



Дополнительная общеразвивающая программа
«Знакомство с массажем»

Срок реализации образовательной программы:
20 ак. часа

Разработана: А.В.Панфилов
Л.В.Гурова

2023 г.

1. Пояснительная часть

1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы.

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

1.2 Цели и задачи образовательной программы.

Настоящая образовательная программа является дополнительной общеразвивающей. Целью обучения является освоение обучающимися основ теории классического массажа.

Задачи обучения: ознакомление обучающихся с учебным материалом, а также проверка усвоения теоретических знаний в области классического массажа.

1.3 Актуальность и новизна образовательной программы.

Общепризнано, что массаж, является одним из наиболее естественных, натуральных и эффективных средств профилактики и лечения различных заболеваний у взрослых и детей, подготовки спортсменов, оздоровления, а также улучшения эстетики человеческого тела.

Однако в связи с распространением профессий, подразумевающих неестественную тяжелую или статическую работу, а также травм и недугов, связанных с этим, классический массаж является максимально безопасным и безболезненным способом решения этих проблем.

Поэтому освоение теоретических аспектов в области классического массажа всем желающим остается прекрасной возможностью улучшить качество жизни родных и близких, а также всех желающих.

1.4 Нацеленность образовательной программы.

Для освоения настоящей образовательной программы допускаются граждане, достигшие возраста 18 лет без предъявления требований к образованию и опыту работы.

В результате освоения программы учащиеся должны знать: историю возникновения и развития массажа, основные принципы массажа: его значение и виды, гигиенические основы проведения массажа, физиологическое действие массажа на организм, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).

1.5 Сроки освоения образовательной программы.

Образовательная программа осваивается в течение 20 академических часов. Форма обучения – дистанционная, предусматривающая выполнение самостоятельных заданий на дому.

2. Учебный план

В учебно-тематическом плане содержится информация о наименовании разделов программы, тем занятий, их специфике, а также количестве образовательных часов.

№ п/п	Разделы программы, темы занятий	Теория	Форма аттестации
1.	Определение классического массажа	3	Зачет
2.	История развития массажа	3	Зачет
3.	Гигиенические основы проведения классического массажа	3	Зачет
4.	Показания и противопоказания к классическому массажу	3	Зачет
5.	Средства для массажа	2	Зачет
6.	Основные приемы классического массажа	3	Зачет
7.	Воздействие массажа на различные системы органов	3	Зачет

-	ИТОГО:	20	
---	--------	----	--

2.1 Теоретическое содержание учебного плана.

2.1.1 Определение классического массажа

Классическая техника массажа считается базовой и подразумевает комплекс приемов поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Она позволяет укрепить позвоночник, снять напряжение в мышцах, улучшить самочувствие. Особенность такого массажа в том, что с его помощью можно проработать все зоны: руки, ноги, спину, шею и голову.

Классический массаж используется с косметическими целями, для купирования симптомов заболеваний и профилактики патологий, а также для общего расслабления. Массаж лечит не только патологии опорно-двигательного аппарата, но и снимает нервное напряжение. В зависимости от длительности сеанса, силы и интенсивности воздействия массаж может расслаблять или тонизировать мышцы.

Курс классического массажа помогает избавиться от зажимов, снять напряжение, улучшить кровообращение. После курса классического массажа повышаются защитные силы организма, укрепляется иммунитет. После массажа снижается отечность, улучшается осанка и общее самочувствие.

Существует несколько разновидностей классического массажа:

- **Лечебный.** Такая техника помогает быстрее восстановиться после заболеваний, снять неприятные симптомы. Для каждого вида патологий подбирается своя техника.
- **Гигиенический.** Гигиенический массаж обладает общеукрепляющим действием, служит профилактикой различных заболеваний. Часто он совмещается с лечебной физкультурой, сауной, физиотерапией.

- Косметический. Такой вид массажа направлен на улучшение тургора кожи. Она становится более эластичной, упругой, сокращаются морщины, корректируются внешние недостатки.
- Спортивный. Спортивный массаж подготавливает мышцы к большим нагрузкам и ускоряет восстановление мышечной ткани после занятий спортом.

Разные виды массажа могут отличаться продолжительностью, действием, локализацией.

2.1.2 История развития массажа

Среди исследователей до сих пор идут споры о том, откуда пришло само слово «массаж». Одни утверждают, что истоком стало греческое обозначение «masso» — «сжимать при помощи рук». Другие доказывают, что это изначально французское слово «masser», трактующееся как «растирать». Существуют и другие версии происхождения этого понятия. Но все они лишь подтверждают то, что история развития массажа насчитывает не одно столетие.

Массаж в Древней Индии.

Лечение путем механического воздействия на кожу – проверенный многовековой практикой способ терапии. Его истоки уходят в глубокую древность. Первые упоминания о массаже были найдены на наскальных рисунках. На них были изображены люди, растирающие друг друга. Помимо этого, при раскопках были найдены баночки, в которых когда-то содержались мази, перемешанные с лекарственными травами, что тоже говорит о применении этого способа лечения.

В Индии массаж изначально использовали в качестве лечения и профилактики многих заболеваний. Затем его техники прочно вошли во все бытовые сферы жизни. Появлялись и свои традиции, связанные с этим способом воздействия на тело. Существует обычай массировать перед

свадьбой жениха и невесту. Именно в Индии впервые появился и начал развиваться детский массаж. Особенностью индийских учений в этой области стало сочетание классического массажа и сауны. Сначала кожа увлажнялась с помощью пара, открывались поры, после чего начиналась непосредственно сама процедура. Она включала в себя не только классическое разминание тела, но и втирание в кожу всевозможных эфирных масел.

Массаж в Древнем Китае.

Что касается Китая, то в этой стране появились первые школы, в которых обучали искусству массажа. Позже там был создан и первый институт, специализирующийся только на этом направлении. Именно благодаря китайским священнослужителям, занимающимся этим вопросом, была разработана и дошла до наших дней техника «амма» — воздействие на определенные точки.

Именно отсюда берет начало очень популярная в наше время акупунктурная терапия – лечение с помощью специальных игл, которые ставят только в строго определенные точки.

Именно отсюда берет начало очень популярная в наше время акупунктурная терапия – лечение с помощью специальных игл, которые ставят только в строго определенные точки.

Массаж в других странах.

Техника «амма» была широко распространена и в Японии. Здесь она стала отправной точкой для развития японской техники мануального массажа – шиацу. Специалисты в этой области с помощью точечного массажа могут не только воздействовать на проблемные участки тела, но и лечить целый ряд заболеваний.

Не обошел стороной массаж и древний Египет. Если судить по старинным барельефам, то можно увидеть, что в этой стране был очень популярен массаж ног. К тому же именно в Египте уделяли большое внимание этой технике с точки зрения косметологии. При раскопках было

обнаружено большое количество кувшинов со следами всевозможных масел и растираний.

Все больше развиваясь, массажные техники постепенно проникали с Востока в европейские страны.

Массаж в Средние века.

Но не всегда и не везде массаж пользовался такой популярностью. В ряде европейских стран эту процедуру приравнивали к разновидности «плотских утех», что автоматически причислило его к одному из самых страшных грехов. Массаж выполняли лишь знахарки, это знание передавалось тайно из поколения в поколение.

В некоторых странах было проще. Например, в Древней Руси такое механическое воздействие на тело практиковалось при ревматизме и ушибах. Широко распространено было и знаменитое поколачивание веником в банях. В этом случае массаж сочетался с лечебным действием дубовой и березовой листвы.

В Европе большой вклад в развитие массажа внес хирург Амбруаз Паре. Он лечил не только королей. Его пациентами были не только короли. Знаменитый доктор практиковался и на придворных. Именно он предложил ту классификацию массажа, которой мы пользуемся до сих пор.

Массаж в современном мире.

Первая серьезная публикация, посвященная массажу, была опубликована в 1780 году врачом Комен Жозефом Тиссо. В своей работе он собрал все данные, которые были известны на тот момент. Массаж широко использовался в спортивной сфере и в области травматологии.

Исследованиями занимался и терапевт Генрих Линг, которого считают основоположником «шведской» системы. Результатом его исследований стала научная публикация «Общие основы гимнастики», где он собрал результаты все своих экспериментов.

В Голландии разработкой массажных техник активно занимался Георг Мецгер. Свои теории он строил, опираясь на знания анатомии и физиологии

человека. Позже его исследования получили широкое распространение в Америке и Германии.

Массаж становился все более популярным. Его стали преподавать в тех учреждениях, в которых готовили средний медицинский персонал.

Под наблюдением врачей прошедшие курс обучения медсестры делали массаж пациентам, страдающим ревматизмом и подагрой.

Большим толчком для развития массажных техник стала Первая мировая война. В госпиталях метод механического воздействия на мышцы широко применялся при реабилитации раненых. Потребность в квалифицированных специалистах росла, росло и количество учебных учреждений, готовящих необходимые кадры.

В мирное время стимулом для дальнейшего развития и совершенствования массажных техник стали спортивные достижения и Олимпиады. Все больше стали говорить именно о спортивном массаже и о его роли в подготовке спортсменов.

В конце прошлого века массаж прочно вошел в традиционную медицину и стал восприниматься не только как косметологическая процедура, но и как действенное средство при лечении многих заболеваний.

2.1.3 Гигиенические основы проведения массажа

Помещение для проведения массажа должно быть сухим, светлым, оборудовано приточно-вытяжной вентиляцией. Оптимальная температура в кабинете 20-22 градуса.

Требования к массируемому.

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, насухо вытереться, обнажить только массируемую часть тела так, чтобы одежда не мешала массажу. При значительном волосяном покрове можно массировать через белье или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчесы, царапины и другие повреждения кожи необходимо предварительно обработать.

Требования к массажисту.

В правилах поведения массажиста необходимо выделить 2 основных аспекта владения массажем – психологический и технический. К психологическому относятся внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие и уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учетом состояния массируемого. К техническому: внешний вид, удобная одежда, не сковывающая движений, коротко стриженные ногти, отсутствие колец и браслетов на руках.

2.1.4 Показания и противопоказания к классическому массажу

Показания:

Классический массаж показан всем здоровым людям в качестве укрепления иммунитета и расслабления, так как каждый человек в следствие современного образа жизни податлив образованию мышечных напряжений. Также массаж необходимо выполнять при различных заболеваниях, таких как:

- *Травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата:* ревматоидный артрит и другие повреждения сумочно-связочного аппарата сустава, вывихи, периостит, дистрофические процессы в суставах, остеохондроз различных отделов позвоночника, ушибы, растяжения связок, искривления позвоночника, плоскостопие, нарушение осанки.

- *Заболевания и повреждения нервной системы:* травмы нервной системы, последствия нарушения мозгового кровообращения, остаточные явления полиомиелита со спастическими и вялыми параличами, церебральный атеросклероз с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, детские церебральные параличи, невралгии, невриты, плекситы, радикулиты при дегенеративных процессах в межпозвоночных дисках, паркинсонизм, диэнцефальные синдромы, полиневриты.

Массаж применяют также при головной боли и нарушении сна, половой слабости, при заболеваниях зубов и повышенной

раздражительности. Применение массажа и самомассажа широко показано при различных недомоганиях.

Противопоказания:

Противопоказания для проведения массажа разделяют на абсолютные и временные. К *абсолютным* относятся заболевания, при которых массаж не назначают. При *временных* противопоказаниях массаж применяют после исчезновения патологических явлений, соответствующего лечения, уточнения диагноза.

Абсолютные противопоказания:

- Злокачественные болезни крови и гемофилия;
- Злокачественные опухоли (до их радикального лечения);
- Цинга;
- Гангрена;
- Тромбоз сосудов в период его возникновения;
- Ангиит;
- Аневризма сердца, аорты, периферических сосудов;
- Психические заболевания со значительно измененной психикой;
- Активная форма туберкулеза;
- Венерические заболевания в период возможности заражения;
- СПИД;
- Каузалгический синдром (боли в виде жжения) после травмы периферических нервов;
- Недостаточность кровообращения и легочно-сердечная недостаточность III степени.

Временные противопоказания:

- Острые лихорадочные состояния с повышенной температурой тела до выяснения диагноза. Грипп, ангина, острые респираторные заболевания (ОРЗ) – (разрешается точечный массаж);
- Кровотечения и склонность к ним (кишечные, маточные, носовые, из мочевых путей);

- Гнойные процессы любой локализации, гнойничковые поражения кожи;
- Воспаление лимфатических узлов, сосудов с их увеличением, спаянностью с кожей и подлежащими тканями;
- Множественные аллергические высыпания на коже с кровоизлияниями. Отек Квинке;
- Криз гипертонический, гипотонический, церебральный (мозговых сосудов);
- Тошнота, рвота, боли в животе;
- Алкогольное опьянение.

Следует указать, что массаж можно назначать спустя 2-5 дней после перенесенных ангины, гриппа, ОРЗ, а также излечения после гнойного процесса любой локализации, прекращения криза, уточнения диагноза.

Выделяют также заболевания и состояния, при которых противопоказан массаж определенных областей тела, в частности, не разрешается массировать участки тела, пораженные различными заболеваниями инфекционного, грибкового и невыясненного происхождения, любые бородавки, различные кожные высыпания, обширные повреждения, раздражения кожи, ссадины, трещины, герпес.

При псориазе, экземе, нейродермите не массируют только область высыпания, близлежащую область массировать можно.

При трофических язвах на пальцах стоп у больных со склеротическим поражением периферических сосудов, при эндоартериите не массируют стопу.

Нельзя массировать области, где имеются доброкачественные опухоли. Отдаленные области массировать можно в связи с показаниями к массажу при других заболеваниях или травмах у данного больного, но только по щадящей, не интенсивной методике.

Нельзя массировать область, где была ранее злокачественная опухоль, удаленная при операции, лучевой и химиотерапии. Можно массировать

отдаленные области при сопутствующих заболеваниях и травмах, но лучше в отдаленные сроки: у детей – спустя 2 года, у взрослых – спустя 5 лет при отсутствии метастазов.

После удаления злокачественной опухоли грудной железы без метастазов при возникновении отека руки (как послеоперационное осложнение) можно проводить массаж рук в любые сроки после операции по щадящей, отсасывающей методике (можно несколько раз в году при возобновлении отека руки). Грудную клетку массировать нельзя.

При мастопатии противопоказан массаж передней поверхности грудной клетки.

При кисте яичников, фиброме, миоме матки, эндометриозе, аденоме предстательной железы у мужчин нельзя массировать поясничную область и живот.

Нельзя массировать область, где значительно расширены или выбухают вены (варикозное расширение вен). Например, при расширении вен на ногах нельзя массировать ноги, но можно массировать поясничную и ягодичные области, в связи с этим заболеванием и другие области тела при сопутствующих заболеваниях.

При незначительных повреждениях кожи, аллергических высыпаниях можно допускать массаж области, значительно отдаленной от места поражения.

В дни менструации, протекающей нормально, не разрешается массаж живота, поясничной области. При скудных менструациях рекомендуется массировать.

При грыжах не разрешается массаж живота допускается только у грудных детей.

При камнях в желчном пузыре, мочевыводящих путях нельзя массировать живот, поясничную область.

В период беременности, в послеродовой период и после аборта в течение 2 месяцев противопоказаны массаж живота, поясничной области и бедер.

Противопоказан массаж грудных желез при любом их заболевании, но его целесообразно применять у кормящих матерей в ранние сроки после родов для увеличения выделения молока.

Нельзя массировать паховую, подмышечную области, пупок, соски.

Существуют некоторые особенности массажа тела с родинками, рассмотрим их:

Родинка – это пигментный невус – специфическое образование на коже, относящееся к доброкачественным опухолям, имеющим тенденцию перерождаться в злокачественные.

Если образования плоские, не выступают над поверхностью кожи, то массаж разрешается. Когда же они выпуклые, темные, склонны к разрастаниям — недопустимо любое раздражение, поскольку способны спровоцировать рост и озлокачествление.

У большинства людей на спине до 6 родинок и они, как правило, не «кучкуются». Специалист, выполняя процедуру, аккуратно обходит «опасные» места или прикрывает лейкопластырем. Массаж технически невыполним, если поверхность спины усеяна родинками (нет свободного места размером с ладонь). Не задевая образований, можно безопасно и эффективно проводить и вакуумный массаж — подбираются банки меньшего размера.

2.1.5 Средства для массажа

Существует несколько параметров, по которым массажист выбирает состав для конкретного сеанса. В первую очередь, это физические характеристики: скольжение, вязкость, текучесть, скорость впитывания в кожу, качество сцепления. Кроме того, массаж – «транспортная» процедура, позволяющая доставить к глубоким слоям кожи полезные ингредиенты.

Поэтому массажные препараты зачастую содержат компоненты направленного действия (например, ароматические, антицеллюлитные, согревающие).

Идеальным считается массаж без применения каких-либо смазывающих средств и присыпок. При таком массаже обеспечивается наиболее тесный контакт руки массажиста с массируемыми тканями, не притупляется тонкость осязания, а пациенту передаются ощущения тепла рук массажиста. Однако массаж все же чаще выполняется с использованием масел, крема или талька.

Косметические средства (кремы, гели, эмульсии). Массаж способствует транспортировке полезных веществ, содержащихся в косметических средствах, вглубь тканей и усиливает их действие. Эти вещества нормализуют обмен веществ, улучшают микроциркуляцию, снимают отечность, улучшают состояние кожи и т.д.

Лекарственные средства (мази и бальзамы анестезирующего, противовоспалительного, согревающего действия). При ревматизме, мышечных болях, болях в спине, последствиях интенсивных тренировок, показан массаж с использованием специальных средств направленного лечебного воздействия.

Растительные масла. Наружно применяемые растительные масла – одно из древнейших косметических средств. Растительные масла хорошо впитываются, что важно для разминания (иначе руки будут проскальзывать). Качественные растительные масла имеют тонкий приятный запах и богаты полиненасыщенными жирными кислотами (линолевой, олеиновой, пальмитиновой, альфаиноленовой, стеариновой) и природными комплексами витаминов и антиоксидантов, восстанавливающими липидный барьер кожи.

Минеральные масла. К примеру, вазелин и вазелиновое, производимое из нефтепродуктов, химически инертны, они практически не впитываются в кожу, оставаясь на поверхности в качестве эмоленга. Они обеспечивают

хорошее скольжение и хорошее разогревание, хорошо наносятся на влажную кожу. Такое масло экономично, но при чрезмерном нанесении его на кожу возникает проскальзывание при разминающих движениях, а у пациента останется ощущение масляной пленки на коже. Во избежание закупорки пор, после массажа излишек минерального масла удаляют сухим полотенцем.

Аромамасла. Как известно, эфирные масла оказывают на человеческий организм сильное комплексное воздействие. Правильно подобранные ароматические композиции способны расслабить, тонизировать, улучшить эмоциональное состояние, работоспособность, память и даже потенцию. Однако, ароматерапия требует серьезной подготовки и осторожности в экспериментах.

Тальк и рисовая пудра. Существуют виды массажа, выполняемые по тальку, например при жирной угреватой кожи. Тальк хорошо впитывает излишки кожного секрета. Однако массаж тела по тальку требует больших физических усилий, чем массаж по маслу, из-за большего трения при соприкосновении рук массажиста с массируемой поверхностью.

Пена. Мягкий мыльный массаж является классическим компонентом традиционной турецкой бани.

2.1.6 Основные приемы классического массажа

Методические указания при проведении приемов поглаживания:

1. При проведении поглаживания мышцы массируемого участка должны быть в расслабленном состоянии.

2. Поглаживание выполняют как самостоятельно (например, при свежей травме), так и в сочетании с другими массажными приемами (растирание, разминание и вибрация).

3. Массаж начинают с поглаживания и заканчивают поглаживанием.

4. Поглаживание выполняют медленно, поверхностно, ритмично, мягко, по ходу крово- и лимфотока (на спине в обоих направлениях).

5. При отеках, лимфостазе и острых травмах поглаживание начинают с ближних участков, а со 2-го дня — с травмированного участка.

6. При выполнении поглаживания рука (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить к близлежащим лимфоузлам.

7. Поглаживание необходимо начинать с ближних отделов, а после нескольких массажных движений переходить к поглаживанию дальних отделов (к ближайшим лимфатическим узлам).

8. Не обязательно пользоваться всеми вариантами поглаживания в одной процедуре.

Методические указания при проведении растираний:

1. Растирание показано перед разминанием и является подготовкой тканей к нему.

2. Прием проводят энергично и быстро

3. Растирание осуществляют по ходу кровеносных и лимфатических сосудов, а на мышцах спины от поясничного отдела к шейному и от нижних углов лопатки к пояснице.

4. При выполнении растирания кисть (ладонь) необходимо плотно прижимать к массируемому участку.

5. Растирание следует с осторожностью применять на мягких тканях после травм, повреждений и заболеваний.

6. Растирание – это важный прием при воздействии на ткани суставов, а также при различных хронических заболеваниях мышц. Его можно сочетать с сауной, физио- и гидропроцедурами. С большой осторожностью следует его применять при лимфостазе и отеках.

Методические указания при проведении разминаний:

1. При разминании массируемые мышцы должны быть расслаблены и находиться в удобном физиологическом положении.

2. Разминание выполняют медленно, но плотно и глубоко, без резких движений и болевых ощущений.

3. Разминание проводят в восходящем направлении, по ходу мышечных волокон; некоторые мышцы массируют и в поперечном, и в продольном направлениях.

4. Разминание выполняют с возрастающей силой от процедуры к процедуре. Не следует сразу быстро, сильно и глубоко проникать в ткани. Мышцы необходимо предварительно подготовить для глубокого разминания, так как некоторые из них более чувствительны к раздражению (например, мышцы внутренней поверхности плеча и бедра).

Методические указания при выполнении вибрации и ударных приемов:

1. Вибрация требует от массажиста определенных навыков и умения - необходима постоянная тренировка.

2. Сила воздействия вибрации зависит от угла наклона пальцев (кисти) по отношению к массируемой поверхности.

3. Продолжительность воздействия — несколько секунд.

4. Следует учитывать, что вибрация и ударные приемы действуют возбуждающе (потряхивание – успокаивающе).

5. Воздействие на ткани вибрацией и ударными приемами при массаже не должно быть болезненным.

2.1.7 Воздействие массажа на различные системы органов

Воздействие массажа на мышечную систему:

Массажному воздействию можно подвергать обширные мышечные группы. Под действием различных массажных манипуляций возрастает электрическая активность мышц, меняются их упруго-вязкие свойства. Повышается эластичность мышечных волокон, улучшаются окислительно-восстановительные процессы в мышечных тканях, крово- и лимфообращение, предупреждается и уменьшается мышечное голодание и уменьшение размеров мышцы (атрофия), обеспечивается обмен и усвоение мышечными клетками различных биоактивных веществ, нормализуется питание и регенерация. В результате, с помощью массажа можно устранить

ощущение одеревенелости, болезненности и отечности мышц. Процедура массажа существенно уменьшает содержание молочной кислоты в мышцах, что благоприятно сказывается на их работоспособности и повышает их тонус и общее функциональное состояние.

Влияние массажа на нервную систему:

Под влиянием массажных манипуляций происходит трансформация механической энергии в энергию нервного воздействия, дающего сложнейшие рефлекторные реакции. Изменяя характер, силу, продолжительность и области воздействия, можно изменять функциональное состояние коры головного мозга в зависимости от стоящих перед специалистом по массажу задач – повышать или понижать общую нервную возбудимость или восстанавливать утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, деятельность отдельных внутренних органов и тканей. При неправильно, неграмотно проведенном массаже может наступить ухудшение общего состояния, появиться нервозность, перевозбуждение, усиление боли, неприятные ощущения, исходящие из внутренних тканей и органов. Рефлекторное дозированное воздействие позволяет повысить мышечный тонус, артериальное давление, увеличить содержание адреналина и сахара в крови, повысить свертываемость крови и вызвать другие благоприятные изменения.

Массаж и самомассаж влияют на функцию дыхания, что можно наблюдать у больных после оперативных вмешательств как на грудной, так и на брюшной полости. При этом значительно улучшается функция внешнего дыхания. При пневмонии, бронхиальной астме значительно усиливается действие бронхо-спазмолитических средств. Увеличивается насыщение артериальной крови кислородом, а также выделение углекислого газа и потребление кислорода.

Под действием массажных манипуляций в коже образуются вещества типа гистамина и ацетилхолина, которые током крови разносятся по всему телу. Отмечено благоприятное влияние массажа на показатели

свертывающей и антисвертывающей систем крови, липидный обмен у больных гипертонической болезнью. Нормализуются показатели кислотно-основного состояния крови, окисления молочной кислоты после мышечной работы (нагрузки), снижается содержание мочевины в сыворотке крови.

Воздействие массажа на покровную систему:

Массаж кожи не только воздействует на ее различные структурные слои, но и влияет на ЦНС через многочисленные экстеро- и интерорецепторы. При массаже механическим путем удаляются с кожи отжившие клетки, что значительно улучшает кожное дыхание и усиливает выделение продуктов распада. При массаже кожные сосуды расширяются, кровообращение улучшается, активизируется питание кожи и деятельность заложенных в ней желез. Повышается тонус кожи, она становится гладкой, эластичной, упругой, розовой, чистой. Стимулируется рост волос.

Многообразие рецепторов, заложенных в коже, позволяет достичь положительных результатов при лечении различных заболеваний при непосредственном воздействии на определенные локальные области кожи, соответствующие участки проекции отдельных внутренних органов.

Воздействие массажа на систему кровообращения:

Массажные манипуляции влияют на состояние капилляров кожи, способствуя ускорению капиллярного кровотока, повышению кровоснабжения массируемого участка, улучшению трофики (питания) тканей. Широко известен и рефлекторный механизм действия массажа, когда массируются определенные отдаленные участки тела, а эффект повышения температуры кожи, увеличение кровотока наблюдается в немассируемой конечности. Отмечено, что в регуляции сосудистого тонуса на периферии участвуют не только механические воздействия, но и вещества типа ацетилхолина, гистамина, что подтверждает и нервно-гуморальное действие массажа на кровеносную систему.

Влияние массажа на лимфатическую систему:

Массажные манипуляции значительно ускоряют движение лимфы. Учитывая значение лимфотока и ликвидации остаточных явлений воспаления, следует всегда проводить массажные манипуляции от периферии к центру, т. е. по направлению тока лимфы по лимфатическим путям к лимфатическим узлам. Массажем можно регулировать лимфоток, что очень важно при травмах и заболеваниях.

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Обучение осуществляется на теоретических занятиях.

На теоретических занятиях применяются следующие методы: объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации обучающимися от преподавателя, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний; проблемный метод, сущность которого состоит в создании проблемной ситуации, её анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и её обоснования.

При подборе персонала предъявляются следующие требования: высшее или среднее специальное образование в области медицины (с квалификацией «врач», «фельдшер», «сестринское дело»), медицинской реабилитации, физиотерапии. Обязательное условие наличие практических навыков и опыта в сфере дисциплины программы обучения. Наличие документа о дополнительном образовании по специальным видам массажа, опыт работы не менее 3 лет, корректное владение пальпаторным методом исследования, знание разновидностей техник и основных приемов проведения массажа, строения организма человека.

4. Средства обучения

Для реализации образовательной программы «Знакомство с массажем» необходимо следующее оснащение:

Наименование	Количество
Аудитория	1
Стол	1
Стул	1
Компьютер	1
Методические пособия по теме образовательной программы	6
Видеокурс по теме образовательной программы	1
Электронные книги по теме образовательной программы	10
Электронные анатомические иллюстрации	1

5. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Текущий контроль освоения программы осуществляется на теоретических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых преподавателем. Текущий контроль не предполагает оценивания и нацелен на оперативную корректировку процесса обучения.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам освоения каждого из разделов (занятий). Данный вид контроля проводится в форме письменной контрольной работы, состоящей из заданий (кейс и домашнее задание в рабочей тетради) по освоенному разделу программы на дому с последующей проверкой качества выполнения работы преподавателем.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в целях выявления качества теоретической и практической подготовки обучающегося. Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения всех

разделов программы, что подтверждается результатами промежуточного контроля.

№ п/п	Тип контроля	Форма оценивания	Способ оценивания	Критерии оценивания
1.	Текущий	Наблюдение, ответы на вопросы по изучаемой теме	Собеседование, самооценка, рефлексия	Грамотность выполнения заданий преподавателя, объективная самооценка
2.	Промежуточный	Промежуточный зачет	Проверка решения тестов	Двоичная оценочная шкала - неудовлетворительно/удовлетворительно (при условии (не) верного теста кейса)
3.	Итоговый	Теоретический зачет	Проверка письменной зачетной работы	Удовлетворительно – 100-50% правильных ответов, включая открытый вопрос; Неудовлетворительно - менее 50 правильных ответов, включая открытый вопрос.

6. Список рекомендуемой литературы

Ануфриева М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2010.-798с.

- Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж/ Н. А. Белая.- М. Сов. спорт, 2004
- Бирюков А.А. Спортивный массаж. Учебник. – М.: Академия, 2008. – 576с.
- Бирюков А. А. Лечебный массаж/А. А. Бирюков.- М.: Академия, 2004
- Вадутов Р.Р. Методические рекомендации для студентов по дисциплине «Косметический массаж» Екатеринбург.-2014.
- Васечкин В.И. Большой справочник по массажу. М.: Невская книга: - ЭКСМО, 2002. – 448с.
- Дубровский В.И. Лечебный массаж/В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003,2005,2007
- Дубровский В.И. Практический массаж. – М.: Мартин, 2000. – 464с.
- Иванов В.И. Массаж. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2007. – 480с.
- Погосян М. М. Лечебный массаж/М. М. Погосян.- М.: Сов. спорт, 2004.