

Кандидат історичних наук,
старший викладач кафедри
медико-біологічних дисциплін і валеології
Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету
імені Григорія Сковороди
Юрій Козубенко

УДК 37.016.5:615.82]:004.032.6

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ МАСАЖУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ПРЕЗЕНТАЦІЙ

У статті подано методику викладання дисципліни «Масаж» за допомогою використання мультимедійних презентацій. Поетапно проаналізовано матеріал, який необхідно подавати студентам. Встановлено ефективність засвоєння матеріалу при використанні наочності у вигляді презентацій. Надано методичні рекомендації стосовно проведення різних прийомів масажу.

Ключові слова: *масаж, мультимедійні презентації, прийоми, методика, рекомендації, вивчення.*

Юрій Козубенко. Методика преподавания массажа с использованием мультимедийных презентаций. *В статье представлена методика преподавания дисциплины «Массаж» посредством использования мультимедийных презентаций. Поэтапно проанализирован материал, который необходимо подавать студентам. Установлена эффективность усвоения материала при использовании наглядности в виде презентаций. Даны методические рекомендации по проведению различных приемов массажа.*

Ключевые слова: *массаж, мультимедийные презентации, приемы, методика, рекомендации, изучение.*

Yuri Kozubenko. Massage teaching method using multimedia presentations. *The article presents the method of teaching the discipline "Massage" through the use of multimedia presentations. The material to be submitted to students is gradually*

analyzed. The effectiveness assimilation of material with using visibility in form of presentations is established. The methodical recommendations for conducting various massage therapies are given in this article.

Keywords: *massage, multimedia presentations, techniques, methods, recommendations, study.*

Масаж – активний лікувальний метод, суть якого полягає в нанесенні дозованих механічних подразнень на тіло пацієнта різними, методично виконуваними спеціальними прийомами, що виконуються руками масажиста або за допомогою спеціальних апаратів [5].

У наш час важко переоцінити лікувальні і профілактичні якості масажу. Він є необхідною складовою реабілітації. Студенти, що навчаються за спеціальністю «фізичне виховання» повинні володіти базовими прийомами та техніками масажу.

Розпочинати курс «Масаж» слід з історичного екскурсу. При вивченні історії появи та поширення масажу в світі, доцільно використовувати мультимедійні презентації. Бажаним є чергування слайдів із зображеннями та поясненнями до них у вигляді текстових тез. Мета викладача – пояснити кожне зображення та проаналізувати разом із студентами всі тези.

Студенти повинні зрозуміти причини появи масажу, та важливість його застосування на різних етапах розвитку людства. На лекціях, відповідно до методів історичності та послідовності, звертається увага на розвиток масажу в Давній Індії та Китаї, а також Давньому Єгипті. Особлива роль відводиться поширенню масажу в Давній Греції, де він у поєднанні з гімнастикою посів важливе місце в системі лікування. Його вважали одним із основних елементів грецької медицини і практикували його обов'язкове застосування. Наводяться дослідження грецького лікаря Гіппократа в царині мануальної терапії. Також, студенти повинні знати, що в Давній Греції з'явилися перші аналоги сучасних масажних кабінетів [7 с. 15].

Щодо подальшого поширення масажу в Давньому Римі, важливо зупинитися на появі шкіл масажу, заснованих грецьким вченим Асклепіадом та його студентами. Окремо згадується внесок вчених Цельса та Галена, а також запропоновані ними методики проведення масажних процедур. Також слід звернути увагу на застосування масажу в римських лазнях (термах).

Наступним пунктом історичного екскурсу обов'язково має бути інформація стосовно східних медичних шкіл, характерним представником яких був Авіценна.

Вивчаючи історію виникнення та поширення масажу в Київській Русі, увагу звертають на різноманітні загартувальні процедури. Саме вони у вигляді биття, розтирання віником, активних рухів у комплексі з масажем, у давніх слов'ян отримали назву «хвощення». У разі ревматичного болю і травм, слов'яни розминали м'язи та інші частини тіла, при цьому втираючи м'язи, виготовлені на основі різних трав та цілющого коріння. Після миття вони переходили в сильно нагріту парову кімнату, де банщик хльостав їх березовим віником, заздалегідь розпареним у гарячій воді, потім розтирав, надалі обливав по черзі кількома відрами гарячої та холодної води все тіло з голови до ніг. Студенти повинні зрозуміти, що сильне хльостання віником, є нічим іншим, як розтиранням – невід'ємним елементом сучасного масажу. Крім того, слов'яни за допомогою віника проводили зскрібання і розтирання всього тіла зверху донизу. Цей подвійний прийом загартовував, збуджував шкіру й захищав організм від захворювань при зануреннях у сніг або крижану воду після лазні [8, с. 5].

Вивчаючи розвиток масажу в епоху Відродження та подальші історичні періоди, увагу звертають на внесок дослідників Вільяма Гарвея (XVI ст.), Андреаса Везалія (XVII ст.), Меркуліуса, Андре, Гофмана, Клемана Жозефа Тіссо (XVIII ст.), Генріха Лінга (XIX ст.). Окремо розглядають кінець XIX – початок XX ст., оскільки в цей період масаж активно розвивався на теренах Російської імперії, до складу якої входила Україна. Важливим був внесок М.Я. Мудрова, О.О. Остроумова, С.П. Боткіна, М.О. Вельямінова, В.І. Заблудовського, І.М. Саркізова-Серазіні та багатьох інших.

Після історичного екскурсу варто акцентувати увагу на системах масажу та їхніх основних відмінностях. Зокрема, на слайдах подається інформація про східну, шведську, фінську та російську системи масажу.

При вивченні показань та протипоказань до проведення масажу, увагу варто зосередити на хворобах та патологічних станах, що виключають фізичний контакт із поверхнею шкіри пацієнта. Розглядають вимоги до пацієнта.

Окремо слід зупинитися на гігієнічних вимогах до проведення масажу. Студенти повинні знати, яким повинен бути масажний кабінет та його устаткування. На слайдах подають зображення масажних кабінетів, звертаючи увагу на освітлення, вентиляцію, санвузол, шафу з медичним обладнанням (спиртовими розчинами йоду та діамантового зеленого, бинтами, ватою, лейкопластирем, перексидом водню, клеєм БФ-6, тальком, 3 % водним розчином аміаку, валеріановими краплями, пінцетом, ножицями тощо).

На слайдах обов'язково повинно бути зображення масажних столів, до яких дається пояснення щодо регуляції висоти, матеріалу та їхньої будови.

При поданні інформації про вимоги до масажиста, кожен окремий пункт повинен супроводжуватися слайдом із зображенням. Слід звернути увагу на: професійність масажиста, чистоту, сухість і теплоту рук, використання еспандерів для надання сили рукам, відсутність подряпин, саден, тріщин, гігієну нігтів, відсутність прикрас та годинників, що можуть спричинити травму, робочу позу масажиста, знання анатомії та фізіології.

Наступним важливим питанням під час вивчення дисципліни «Масаж» є вплив масажу на організм людини. Дане питання розбивають на підпункти, що відповідають окремим системам організму. Поетапно розглядають: механізм впливу масажу на шкіру, суглоби, зв'язки, сухожилки, м'язи, кровоносну та лімфатичну системи, нервову систему, дихальну систему, обмін речовин і видільну функцію, функціональний стан організму. Рекомендовано наводити приклади стану організму до і після проведення масажу [6].

При вивченні класифікації масажу, звертають увагу на мету тих чи інших технік, а також характерні ознаки. На слайдах подаються зображення та

відеофрагменти кожного окремого виду. Зазвичай розглядають: спортивний масаж (тренувальний, попередній, відновний, масаж при специфічних травмах і захворюваннях), лікувальний масаж (європейський класичний, рефлекторно-сегментарний – сегментарний, сполучнотканинний, періостальний, точковий китайський, лінійний, шіацу тощо), гігієнічний масаж, косметичний масаж. Обов'язковими до розгляду є також форми масажу, зокрема: загальний та локальний масаж, самомасаж, парний та взаємний масаж. Залежно від методів виконання, вивчають мануальний, апаратний (вібро-, пневмо-, гідромасаж), комбінований та ножний масаж [4].

Наступною темою для вивчення є прийоми масажу. Почергово подають інформацію по чотирьох основних прийомах: погладжуванню, розтиранню, розминанню та вібрації.

Спочатку дають загальну характеристику прийому, потім пояснюють його вплив на організм, дають методичні рекомендації до виконання. Після загального ознайомлення на слайдах показують окремі способи виконання того чи іншого прийому. Рекомендовано обрати з групи двох осіб, які виступатимуть у ролі пацієнтів і відтворювати почергово на них різні способи відповідних прийомів масажу, – таким чином вся група зможе спробувати на практиці застосовувати теоретично засвоєний матеріал. Обов'язковим є дотримання всіх гігієнічних норм до проведення масажу [3, с. 112].

Після теоретичного засвоєння інформації, поданої на слайдах та практичного застосування окремих прийомів масажу, переходять до поєднання цих прийомів у єдине ціле – власне сеанс масажу.

Як і у випадку з окремими прийомами масажу, спочатку теоретично за допомогою слайдів подається інформація про масаж окремих частин тіла: верхніх кінцівок (кисті, передпліччя, ліктьового суглоба, плеча, плечового суглоба), нижніх кінцівок (стопи, надп'яtkово-гомількового суглоба, гомілки, колінного суглоба, стегна, сідничних м'язів, кульшового суглоба), спини і тазу, грудей (зовнішніх міжреберних м'язів, діафрагми, міжреберних нервів, грудних залоз), живота (передньої черевної стінки, прямих м'язів живота, шлунка,

тонкого та товстого кишечника, печінки, жовчного міхура, нирок, черевного сплетіння), голови, обличчя та ший. Після вивчення теорії студенти під наглядом викладача, та користуючись його вказівками повинні на практиці відтворити комплекс вивчених прийомів та способів масажу для окремих ділянок тіла. Бажано кожній ділянці тіла відводити окреме заняття [2].

Останні заняття з курсу «Масаж» повинні мати мету навчити студентів основам лікувального масажу. Зазвичай поетапно вивчаються різні системи організму: серцево-судинна, дихальна, травна, нервова, опорно-рухова. Студенти повинні знати, яким чином виконувати масаж при тих чи інших захворюваннях, тому спершу мають вивчити симптоми захворювань, а вже потім доцільність використання різних масажних прийомів та технік, а також методичні рекомендації стосовно кожного захворювання.

Варто зазначити, що курс «Масаж» бажано проводити у комплексі з іншим не менш важливим курсом «Лікувальна фізична культура». Власне поєднання цих двох курсів дасть змогу отримати навички стосовно фізичної реабілітації у студентів.

Таким чином, використовуючи мультимедійні презентації, збільшується ефективність подачі матеріалу, що є особливо важливим фактором для таких наочно-практичних дисциплін, як масаж.

Література

1. Бирюков А. А. Спортивный массаж : [учеб. для студентов высш. учеб. заведений] / А. А. Бирюков. – Москва : Академия, 2006. – 576 с.
2. Белоголовский Г. Г. Пособие по массажу / Г. Г. Белоголовский. – Йокогаме Иллит, 2008. – 715 с.
3. Дубровский В. И. Лечебный массаж / В. И. Дубровский. – Москва : Медицина, 1995. – 208 с.
4. Макарова И. Н. Лечебный классический массаж: приемы, планы массажа отдельных частей тела / И. Н. Макарова, В. В. Филина. – Москва : Триада-Х, 2003. – 88 с.

5. Масаж [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Масаж>. – Назва з екрану.
6. Масаж і його вплив на організм [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://kayiles.ru/page/masazh-i-jogo-vpliv-na-organizm>. – Назва з екрану.
7. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Р. Є. Руденко. – Львів : Сплاین, 2013. – 304 с.
8. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2010. – 352 с.