

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та  
природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**08-02-98М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
**«Профілактично-лікувальний масаж»**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»  
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-методичною  
радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від 6 вересня 2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Профілактично-лікувальний масаж» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форм навчання. [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є. – Рівне : НУВГП, 2022. – 16 с.

Укладач: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач фізичної терапії, ерготерапії.

Гарант ОПП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Н. Є. Нестерчук, 2022

© НУВГП, 2022

## Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
Лабораторна робота № 1. Виникнення і розвиток масажу	7
Лабораторна робота № 2. Фізіологічний вплив масажу на організм	7
Лабораторна робота № 3. Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу	8
Лабораторна робота № 4. Класифікація методів масажу	9
Лабораторна робота № 5. Техніка і методика виконання прийомів погладжування	10
Лабораторна робота № 6. Техніка і методика виконання прийомів розтирання	10
Лабораторна робота № 7. Техніка і методика виконання прийомів вижимання	11
Лабораторна робота № 8. Техніка і методика виконання прийомів розминання	12
Лабораторна робота № 9. Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів	13
Лабораторна робота № 10. Масаж спини, комірцевої та поперекової ділянки	14
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	15
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	16

## ВСТУП

Методичні вказівки навчальної дисципліни «Профілактично-лікувальний масаж» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»..

Масаж як науково-практична дисципліна має свою мету і чітко визначені зміст та завдання. Мета навчальної дисципліни: ознайомити студентів із основами класичного масажу, як методу профілактики та лікування при різних нозологіях. Навчити студентів самостійно володіти технікою виконання класичного масажу за всіма основними його формами.

Завдання:

Теоретичні – викласти теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу при оволодінні технікою класичного масажу, як самостійного або допоміжного методу лікування та фізичної реабілітації. Під час навчання студенти озброюються методичними підходами до масажу при різних нозологіях в контексті єдиної системи лікувально-профілактичного обслуговування населення. Надати медико-клінічні принципи та критерії фізіологічного та психологічного характеру при визначенні виду масажу у людей різного віку. Аналізувати методичні та практичні рекомендації щодо проведення масажу у дітей дошкільного віку.

Крім того, обґрунтувати показання та протипоказання до проведення масажу, засоби і методи масажу, фізіологічний вплив численних прийомів масажу на різні тканини, органи і системи та їх функціональний стан.

Практичні – навчити володіти всебічним комплексним підходом при проведенні процедури масажу з метою найбільш ефективного впливу масажу на організм людини. Ознайомити студентів з основними принципами, видами масажу, з гігієнічними основами проведення масажу, вивчаючи фізіологічну дію масажу. Оволодіти навичками і вміннями виконувати різні види масажу із застосуванням основних та допоміжних прийомів масажу. У процесі навчання студенти оволодіють вміннями аналізувати симптоматику порушень з використанням основних етапів обстеження м'язів. Підготовка до практичної діяльності забезпечується як змістом, так і системою практичних занять.

Перелік знань та умінь студентів

Студенти повинні знати:

- короткі історичні відомості про масаж; школи масажу та їх основні відмінності; обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; засоби догляду за руками масажиста; основні змазувальні засоби; діагностичні ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; основні принципи масажу;

- показання і протипоказання до проведення масажу; фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому; загальні методичні вказівки до проведення масажу; способи і прийоми

обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно захворюванню;

- види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного гігієнічного та лікувального масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрація; техніку основних і допоміжних прийомів масажу; особливості та принципи спортивного і косметичного масажу; нетрадиційні види та методи масажу; особливості проведення самомасажу;

- методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення загального масажу та масажу окремих частин тіла (голови, обличчя, шиї, кінцівок, грудей, живота, тулуба); методику і техніку апаратного масажу;

- методику проведення масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату, шкіри, нервової, серцево-судинної, травної, дихальної, сечостатевої та ендокринної систем;

- особливості методик дитячого масажу; показання і протипоказання до масажу; методичні особливості масажу для дітей 1-го року та дітей 1-3 років життя; масаж при підвищеному або зниженому м'язовому тонусі; масаж при кишкових коліках, запорах; масаж при клишоногості та плоскостопості.

Студенти повинні вміти:

- діагностувати ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; використовувати основні принципи масажу; дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу, до масажиста, до пацієнта; вміти доглядати за руками;

- володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; вміти вкладати пацієнта відповідно до методики і форми масажу; налагоджувати психологічний зв'язок з пацієнтом; складати програму масажу; вести відповідну документацію;

- володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів гігієнічного і лікувального масажу: погладжування, розтирання, розминання, вижимання, вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин; вміти вчасно усунути небажані реакції; застосовувати техніку основних і допоміжних прийомів масажу;

- вміти проводити сеанс як загального масажу так і масажу окремих частин тіла, дотримуючись відведеного належного масажного часу; володіти практичними прийомами і технікою апаратного масажу; проводити самомасаж різних частин тіла;

- застосовувати на практиці методики проведення масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату, шкіри, нервової, серцево-судинної, травної, дихальної, сечостатевої та ендокринної систем;

- володіти технікою дитячого масажу відповідно до віку та показань і протипоказань.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні поняття, які стосуються специфіки виконання профілактично-лікувального масажу.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Виникнення і розвиток масажу	2
2	<b>Тема 2.</b> Фізіологічний вплив масажу на організм	2
3	<b>Тема 3.</b> Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу	2
4	<b>Тема 4.</b> Класифікація методів масажу	2
5	<b>Тема 5.</b> Техніка і методика виконання прийомів погладжування	2
6	<b>Тема 6.</b> Техніка і методика виконання прийомів розтирання	2
7	<b>Тема 7.</b> Техніка і методика виконання прийомів вижимання	2
8	<b>Тема 8.</b> Техніка і методика виконання прийомів розминання	2
9	<b>Тема 9.</b> Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів	2
10	<b>Тема 10.</b> Масаж спини, комірцевої та поперекової ділянки	6
<b>Разом</b>		<b>24</b>

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

#### Лабораторна робота №1 Виникнення і розвиток масажу

**Мета:** опанувати необхідні знаннями щодо розвитку масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з історією розвитку масажу.

**Короткий огляд теми**

Масаж – одне з чудових відкриттів людства. Протягом багатьох віків він приносить користь людям: зміцнює їхнє здоров'я, підвищує життєвий тонус, звільняє від хвороб. Як лікувальний, гігієнічний і косметичний засіб він був відомий стародавнім китайцям, індусам, єгиптянам та іншим народам.

Велика заслуга по вдосконаленню прийомів масажу належить Клавдію Галену (біля 130-200 рр. н.е.), який визначив дев'ять видів масажу. Він радив починати процедуру із слабких розтирань, поступово підсилюючи їх і закінчувати легкими прийомами. Методика розтирання, по Галену, полягала у наступному: “Знявши одяг із хворого, тіло його розтирати сукном, потім маслом. Коли шкіра внаслідок ніжного тертя дещо почервоніє, починати розтирати сильніше і голою рукою покрите тіло маслом, але не надто сильно і не надто слабо, щоб довести тіло до розслаблення чи знемоги; у сильних молодих людей тертя може бути сильнішим. Тертя виконується сильними рухами у різних напрямках: зверху донизу, знизу вгору, поперек, горизонтально”.

**Питання модульного контролю:**

1. Дайте визначення поняття “масаж”.
2. Чим характерні грецький та римський періоди розвитку масажу?
3. Які причини призвели до занепаду масажу у період середньовіччя?
4. Які особливості розвитку масажу у період відродження в Європі?
5. За якими напрямками розвивався масаж в країнах Європи у кінці ХІХ – початку ХХ століття?

#### Лабораторна робота № 2 Фізіологічний вплив масажу на організм

**Мета:** опанувати необхідними знаннями щодо фізіологічного впливу масажу на організм.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з поняттям про фізіологічний вплив.

### **Короткий огляд теми**

В основі механізму впливу масажу на організм лежить складний процес, зумовлений нервово-рефлекторним, гуморальним та механічним впливом. Всі вони між собою взаємопов'язані, так що відокремити практично один від одного неможливо. Пусковим моментом впливу масажу на організм є механічне подразнення, що наноситься тканинам спеціальними прийомами. Різноманітність використовуваних прийомів дає можливість здійснювати вплив від дуже слабкого до надзвичайно інтенсивного. Прийоми масажу, діючи на тканини, викликають збудження механорецепторів, що призначені для перетворення енергії механічного подразнення в специфічну активність нервової системи – сигнали, які несуть інформацію до нервових центрів. Механорецептори розміщені по всьому тілі. До них належать рецептори шкіри та м'язів, що подразнюються дотиком, натискуванням, вібрацією; рецептори внутрішніх органів (інтерорецептори), які збуджуються при зміні тиску на органи і стінки судин.

### **Питання модульного контролю:**

1. Який механізм механічного впливу масажних прийомів на організм людини?
2. В чому полягає гуморальний механізм впливу масажу на організм?
3. Який нервово-рефлекторний механізм впливу масажу на організм?
4. Яка фізіологічна дія масажу на шкіру?
5. Поясніть фізіологічну дія масажу на м'язи та суглобо-зв'язковий апарат.
6. Яка фізіологічна дія масажу на серцево-судинну систему?
7. Як впливає масаж на лімфатичну систему?
8. Який вплив здійснює масаж на функцію дихання?
9. Який фізіологічний вплив масажу на обмінні процеси?
10. Розкрийте механізм впливу масажу на нервову систему.

### **Лабораторна робота № 3**

#### **Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу**

**Мета:** опанувати необхідні навички організації проведення масажу.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з різними гігієнічними вимогами проведення масажу.

#### **Короткий огляд теми.**

Масаж можуть практикувати дипломовані фахівці у галузі медицини, фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: лікарі, фельдшери, медичні сестри, бакалаври, спеціалісти, магістри, методисти з лікувальної фізкультури.

Також, підготовка масажистів здійснюється через систему курсів спеціалізації, вдосконалення їх фаху – через курси вдосконалення з видів масажу. Програма курсів масажу передбачає тривалість занять з відривом від виробництва: спеціалізація – 2 місяці (288 год), удосконалення – 1 місяць (144 год). Керівником занять, у тому числі практичних, може бути фахівець, який



має спеціальну підготовку та достатній практичний досвід використання масажу. Закінчити курси – ще не значить стати масажистом. Для досягнення майстерності в цій професії необхідна постійна робота над підвищенням теоретичної підготовки та рівня масажної техніки.

Враховуючи, що масажист працює з людьми, і безпосередньо впливає на їх фізичний та психологічний стан, він повинен відповідати високому професійному рівню та дотримуватись цілого ряду вимог.

**Питання модульного контролю:**

1. В яких закладах здійснюється підготовка фахівців з масажу?
2. Назвіть, яким загальним вимогам має відповідати масажист?
3. Вкажіть, яких посадових обов'язків повинен дотримуватись масажист?
4. Які має права та яку відповідальність несе масажист?
5. У чому полягає дотримання режиму праці фахівця з масажу?
6. Яких гігієнічних вимог дотримуються у кабінеті масажу?
7. Чим повинен бути оснащений масажний кабінет?
8. Які гігієнічні вимоги висуваються до пацієнта?
9. Яких порад дотримується масажист при плануванні робочого дня?
10. Яких показів та протипоказів дотримуються при призначенні масажу?
11. Які особливості обстеження пацієнта при підготовці до масажу?

**Лабораторна робота № 4**  
**Класифікація методів масажу**

**Мета:** вивчити класифікацію методів масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з класифікацією методів масажу.

**Короткий огляд теми**

У теорії і практиці масажу виділяють чотири методи масажу (самомасажу): ручний, коли масаж виконується за допомогою рук; апаратний – за допомогою спеціальних апаратів і приладів; ножний – за допомогою ніг; комбінований – поєднання ручного і/або апаратного і ножного масажів. Класичний ручний метод масажу. Основним і найбільш поширеним методом спортивного, гігієнічного і лікувального масажу є ручний класичний масаж, що має у своєму розпорядженні широкий набір прийомів, які за допомогою зору і дотику легко дозувати і контролювати їх точність та ефективність виконання. Ручний метод масажу має перевагу перед апаратним, ножним і комбінованим, оскільки може бути застосований не тільки в лікарняні й палаті, масажному кабінеті, на стадіоні під час гри, на борту басейну, але і в домашніх умовах, в лазні, під час прийому душу, ванни, тощо.

**Питання модульного контролю:**

1. Дайте коротку характеристику ручному методу масажу.
2. Дайте коротку характеристику апаратному методу масажу.

3. Дайте коротку характеристику комбінованому методу масажу.
4. Дайте коротку характеристику ножному методу масажу.

### **Лабораторна робота № 5**

#### **Техніка і методика виконання прийомів погладження**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання прийомів погладження.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою виконання прийомів погладження.

**Короткий огляд теми**

Погладження – це такий прийом, при якому кисть масажиста ковзає по поверхні шкіри, не зміщуючи її, при цьому здійснює різного ступеня натискування. З погладження починається процедура масажу та ним же і закінчується. Окрім цього, погладження чергується з іншими масажними прийомами. На виконання погладження витрачається близько 5-10 % часу від загальної тривалості масажу.

Погладження позитивно впливає на шкіру (очищує шкіру, покращує дихання, обмін речовин, активує секрецію, підвищує тонус та еластичність), поліпшує крово- та лімфообіг, зменшує набряки. Погладження має розсмоктувальний вплив та зменшує больовий синдром. Залежно від завдань масаж може мати заспокійливий (поверхнєве погладження) чи тонізуючий (глибоке погладження) вплив на функціональний стан нервової системи. Погладження рефлексогенних зон дає можливість вплинути на змінену діяльність різних тканин та внутрішніх органів, поліпшити трофічні процеси в суглобах.

**Питання модульного контролю:**

1. Назвіть основні групи масажних прийомів.
2. Який фізіологічний вплив погладження на організм?
3. Назвіть основні прийоми погладження. Опишіть техніку виконання обхоплюючого погладження.
4. Назвіть допоміжні прийоми погладження. Опишіть техніку виконання граблеподібного погладження.
5. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладження?

### **Лабораторна робота № 6**

#### **Техніка і методика виконання прийомів розтирання**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання прийомів розтирання.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою виконання прийомів розтирання.

### **Короткий огляд теми**

Розтирання – це такий прийом, при якому рука масажиста поступальними рухами здійснює натискання на поверхню шкіри, утворюючи шкірну складку у вигляді валика, зміщує її у різних напрямках, розтягує підлеглі тканини, перетирає в них патологічні затвердіння та ущільнення.

Розтирання здійснює механічний вплив на шкіру та підлеглі тканини та є джерелом великої кількості аферентної імпульсації, що викликає безліч місцевих та загальних реакцій. Залежно від техніки проведення може мати заспокійливий чи збуджуючий вплив на функціональний стан нервової системи. Розтирання разом з погладжуванням при паралічах і парезах центрального походження знижують збудливість рухових клітин спинного мозку, розслаблюючи тонус напружених м'язів. Під впливом розтирання підвищується місцева температура, покращуються крово- та лімфообіг, еластичність, пластичність м'язів, що сприяє їх розм'якшенню. При місцевому підвищенні температури покращуються також обмінні процеси в тканинах, прискорюється розсмоктування патологічних ущільнень в шкірі, підшкірній основі, суглобових сумках. Розтирання сприяє збільшенню рухомості тканин, розтягненню рубців та злук, зменшенню затвердіння в м'язах. Розтирання разом з погладжуванням є основними прийомами масажу в лікуванні захворювань суглобів: після пошкоджень та поранень, при запальних процесах та випотах в суглоби, при їх деформуючих захворюваннях, при захворюваннях хребта.

### **Питання модульного контролю:**

1. Який фізіологічний вплив розтирання на організм?
2. Назвіть основні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання розтирання долонною поверхнею кисті.
3. Назвіть допоміжні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання гребенеподібного розтирання.
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розтирання?
5. Які основні помилки допускають при виконанні прийомів розтирання?

## **Лабораторна робота № 7**

### **Техніка і методика виконання прийомів вижимання**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання прийомів вижимання.

### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою виконання прийомів вижимання.

### **Короткий огляд теми**

Вижимання – прийом, який широко використовується в практиці спортивного, лікувального та гігієнічного масажу. У деяких методиках на його виконання відводиться 60 % від загального часу масажної процедури. Вижимання – це такий прийом, при якому головна увага приділяється м'язам.

Рука масажиста охоплює м'яз під шаром шкіри і підшкірної клітковини та здійснює вплив на пропріорецептори.

Фізіологічний вплив даного прийому розповсюджується не лише на шкіру, але й на підшкірну клітковину, поверхневі м'язи, фасції та судини. Вижимання сприяє швидкому відтоку крові в зоні масажу, а згодом швидкому їх наповненню. Посилюється лімфообіг, що забезпечує ліквідацію застійних явищ та набряків, покращується обмін речовин та зменшується больовий синдром.

**Питання модульного контролю:**

1. Який фізіологічний вплив вижимання на організм?
2. Назвіть основні прийоми вижимання. Опишіть техніку виконання поперечного вижимання.
3. Назвіть допоміжні прийоми вижимання. Опишіть техніку виконання вижимання основою долоні з обтяженням.
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні вижимання?
5. Які основні помилки допускають при виконанні прийомів вижимання?

## **Лабораторна робота № 8**

### **Техніка і методика виконання прийомів розминання**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання прийомів розминання.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою виконання прийомів розминання.

**Короткий огляд теми.**

Розминання – найскладніший за технікою виконання прийом, при якому залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин (в першу чергу м'язів) проводять: обхоплювання, піднімання, відтягування, віджимання тканин; захоплювання і поперемінне стискання тканин; стискання та розтягування тканин; стискання та перетирання тканин.

Фізіологічний вплив розминання більш виражений порівняно з іншими прийомами і проявляє себе у рефлекторному, нейрогуморальному та місцевому впливах, які взаємно обумовлюють один одного. Розминання сприяє: нормалізації функціонального стану центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату; підвищенню місцевої температури, що поліпшує лімфо- та кровообіг, трофіку тканин, стимулює окисно-відновні процеси, прискорює розсмоктування рубців та злук; відновленню функціональної здатності м'язів, поліпшенню їх еластичності та скоротливості, прискоренню відновлення працездатності втомлених м'язів; поліпшенню екстракардіального кровообігу, що полегшує роботу серця; нормалізації функції внутрішніх органів та тонуsu непосмугованої мускулатури.

**Питання модульного контролю:**

1. Який фізіологічний вплив розминання на організм?

2. Назвіть основні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання поперечного розтирання.

3. Назвіть допоміжні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання ординарного розминання.

4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?

5. Які основні помилки допускають при виконанні прийомів розминання?

## **Лабораторна робота № 9**

### **Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання вібраційних та ударних прийомів.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.

2. Ознайомитись з методикою виконання вібраційних та ударних прийомів.

#### **Короткий огляд теми.**

Вібрація та ударні прийоми – це такі прийоми масажу, за допомогою яких масажованим тканинам надають коливальних рухів різної швидкості й амплітуди. При цьому механічні коливання пружного середовища організму у вигляді хвиль поширюються не тільки на поверхні, але і проникають у глибину, викликаючи коливання внутрішніх органів та глибоко розміщених судин і нервів.

Механічна вібрація має глибокий та різноманітний вплив на тканини, особливо на нервову систему. Слабка вібрація викликає збудження недієздатних нервів, відносно сильна – зниження нервової збудливості. Залежно від місця прикладення і характеру подразнення вібрація та ударні прийоми викликають віддалені реакції типу шкірно-вісцеральних, моторно-вісцеральних, а також – вісцеро-вісцеральних рефлексів. При певній частоті вібрація може мати знеболюючу чи навіть анестезуючу дію, покращувати трофіку тканин, прискорювати утворення кісткової мозолі, нормалізувати тонус судин та м'язів. Вібраційний та перкуторний масаж у помірних дозах сприяє розгортанню в організмі комплексу адаптивних реакцій, початковою ланкою яких є подразнення рецепторів віброваної ділянки, далі в процес включається гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, що мобілізує захисні сили організму. Розрізняють безперервну та переривчасту вібрацію.

#### **Питання модульного контролю:**

1. Який фізіологічний вплив ударних та вібраційних прийомів на організм?

2. Назвіть основні види вібрації. Опишіть техніку виконання потрушування.

3. Назвіть допоміжні ударні прийоми. Опишіть техніку виконання поколювання.

4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні ударних та вібраційних прийомів?
5. Які основні помилки допускають при виконанні ударних прийомів?
6. Які основні помилки допускають при виконанні вібраційних прийомів?

### **Лабораторна робота № 10**

#### **Масаж спини, комірцевої та поперекової ділянки**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання масажу спини, комірцевої і поперекової ділянок.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання масажу спини, комірцевої і поперекової ділянок.

**Короткий огляд теми**

Масаж спини. Положення пацієнта – лежачи на животі, руки вздовж тулуба, дещо зігнуті у ліктьових суглобах. Положення масажиста – стоячи на рівні кульшових суглобів пацієнта. Погладжування. Напрямок масажних рухів – від поперекової ділянки паралельно до остистих відростків хребта вгору через верхній край трапецієподібного м'яза до надключичних ямок. Після цього кисті повертаються у вихідне положення і, дещо відступивши від хребта, продовжують рухи до пахвових ділянок. Використовують поверхневе і глибоке площинне погладжування, гладження, охоплююче погладжування бічних поверхонь тулуба, зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза. Міжкостисті та міжреброві проміжки масажують граблеподібним погладжуванням. Розтирання. Напрямок рухів може бути поздовжнім та поперечним. Розтирання прихребтових зон, трапецієподібного м'яза, найширших м'язів спини і лопаток виконують долонною поверхнею кисті, опорною частиною кисті, пальцями однієї чи двох рук прямолінійними чи спіралеподібними рухами. Спіралеподібне розтирання кінцями пальців і штрихування практикують в ділянках остистих відростків, гребенів клубових кісток, внутрішніх країв та нижніх кутів лопаток. Граблеподібно розтирають ребра, міжкостисті та міжреброві проміжки. Розтирання ліктьовим краєм кисті застосовують на внутрішньому краї і нижніх кутах лопаток, для чого руку пацієнта закладають за спину. Розтирання спини можна виконувати пальцями зігнутими в кулак з обтяженням кисті іншою рукою, пилянням, струганням. На зовнішніх краях найширших м'язів спини та нижній частині трапецієподібного м'яза використовують прийом пересікання.

**Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі спини.
2. Яких рекомендацій дотримуються при масажі спини?
3. Які покази до призначення масажу спини?
4. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі шиї.
5. Яких рекомендацій дотримуються при масажі шиї?
6. Які покази до призначення масажу шиї?

## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** залік.

#### Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів із навчальної дисципліни оцінюють: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

#### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Модульний контроль	Сума
Змістовий модуль №1											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

#### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою для заліку
90–100	зараховано
82-89	
74-81	
64-73	
60-63	не зараховано, з можливістю повторного складання
35-59	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
0-34	

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В., Прилуцький П. П. Лікувальний масаж. Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
2. Куничев Л. А. Лечебный массаж : практ. руководство. К. : Вища школа, 1990. 228 с.
3. Лікувальний масаж. Л. О. Вакуленко, Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко, П. П. Прилуцький. Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
4. Лікувальний масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 2015. 14 с.
5. Масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 2015. 66 с.
6. Мороз Л. А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
7. Реабілітаційний масаж : підручник / Л. О. Вакуленко та ін. Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. 522 с.
8. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. 2013. 304 с.
9. Руденко Р. Спортивний масаж / 2-е вид., виправ. Львів : Ліга Прес. 2003. 100 с.
10. Спортивний масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів, 2015. 54 с.
11. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : Медицина. 2006. 286 с.
12. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. К. : ВСВ Медицина. 2010. 352 с.