

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра медико-біологічних дисциплін

08-03-55М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з освітнього компонента
«Лікувально-реабілітаційний масаж»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація»
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано науково-методичною
радою з якості ННІ охорони здоров'я

Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з освітнього компонента «Лікувально-реабілітаційний масаж» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Дячук В. П. – Рівне : НУВГП, 2024. – 25 с.

Укладач: Дячук В. П., старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін.

Відповідальний за випуск: Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Ногас А. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

© В. П. Дячук, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	4
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
Лабораторне заняття № 1. Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу	5
Лабораторне заняття № 2. Основні поняття і принципи класичного масажу. Основні і допоміжні прийоми лікувально-реабілітаційного масажу	6
Лабораторне заняття № 3. Поєднання масажу з іншими методами лікування	7
Лабораторне заняття № 4. Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди	8
Лабораторне заняття № 5. Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди	10
Лабораторне заняття № 6. Техніка масажного прийому розминання і його різновиди	11
Лабораторне заняття № 7. Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди	12
Лабораторне заняття № 8. Поєднання масажу в педіатрії з терапевтичними вправами	13
Лабораторне заняття № 9. Організаційні та гігієнічні вимоги до масажу	14
Лабораторне заняття № 10. Масаж при захворюваннях та травматичних пошкодженнях нервової системи	15
Лабораторне заняття № 11. Масаж при захворюваннях внутрішніх органів, порушенні обміну речовин	16
Лабораторне заняття № 12. Масаж при захворюваннях та травматичних пошкодженнях опорно- рухового апарата	17
Лабораторне заняття № 13. Загальні характеристики спортивного масажу, його види, завдання, методи. Лікувально-реабілітаційний масаж в адаптивному спорті	19
Лабораторне заняття № 14. Підготовчий масаж при заняттях різними видами спорту	20
Лабораторне заняття № 15. Відновний масаж для занять різними видами спорту, особливості застосування в спортивній практиці	21
Лабораторне заняття № 16. Гігієнічний масаж	22
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	23
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	25

ВСТУП

Методичні вказівки освітнього компонента «Лікувально-реабілітаційний масаж» складені відповідно до освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Мета освітнього компонента «Лікувально-реабілітаційний масаж» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» є формування вмій та навичок стосовно виконання різних прийомів лікувально-реабілітаційного масажу, проведення лікувально-реабілітаційного масажу в традиціях сучасних досягнень провідної вітчизняної та світової практики.

Основні завдання освітнього компонента:

- ознайомлення з основними спортивними травмами та захворюваннями, які потребують лікувально-реабілітаційного масажу;
- навчитися застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла; проводити відновний, загальний, короткочасний, частковий, локальний масаж;
- оволодіти методами спортивного масажу, самомасажу; навчитися застосовувати техніку і методику лікувально-реабілітаційного масажу після спортивних травм, а також при окремих захворюваннях.

РОЗДІЛ 1.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу	2
2.	Основні поняття і принципи класичного масажу. Основні і допоміжні прийоми лікувально-реабілітаційного масажу	2
3.	Поєднання масажу з іншими методами лікування	2
4.	Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди	2
5.	Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди	2
6.	Техніка масажного прийому розминання і його різновиди	2
7.	Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди	2
8.	Поєднання масажу в педіатрії з терапевтичними вправами	2
9.	Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу	2
10.	Масаж при захворюваннях та травматичних пошкодженнях нервової системи	2
11.	Масаж при захворюваннях внутрішніх органів, порушенні обміну речовин	2
12.	Масаж при захворюваннях та травматичних пошкодженнях опорно- рухового апарата	2

13.	Загальні характеристики спортивного масажу, його види, завдання, методи. Лікувально-реабілітаційний масаж в адаптивному спорті	2
14.	Підготовчий масаж при заняттях різними видами спорту	2
15.	Відновний масаж для занять різними видами спорту, особливості застосування в спортивній практиці	2
16.	Гігієнічний масаж	2
	Разом	32

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу.

Мета: вивчити предмет і завдання освітнього компонента, ознайомитися з історією розвитку та системами масажу.

Завдання:

1. Визначити предмет і завдання лікувально-реабілітаційного масажу.
2. Ознайомитися із системами масажу.
3. З'ясувати фізіологічні основи масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Масаж це метод механічного дозованого впливу на тканини організму за допомогою спеціальних прийомів, які виконує масажист руками або апаратами з лікувально-профілактичною та гігієнічною метою.

На основі даних, одержаних з різних історичних джерел масаж виник у Стародавньому Китаї ще за 25 віків до нашої ери.

Також великий досвід мають медичні школи Індії, Непалу, Цейлону щодо використання масажу при укусах змій, втомі, травмах, ударах, вивихах, переломах, розтягненнях тощо. Докладно масаж описаний у стародавній китайській книзі «Аюр-Веда» («Знання життя», 1600 років до н.е.).

На сьогоднішній день масаж, як засіб профілактики, лікування різних травм, а також боротьби із втомою, широко використовується серед різних верств населення.

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.

Одним із ефективних засобів підвищення та відновлення м'язів людини є масаж. Основою позитивних змін при масажі є подразнення рецепторів, покращення кровообігу, прискорення окисно-відновних процесів у м'язах за рахунок більшого надходження до них кисню, підвищення газообміну,

збільшення виведення вуглекислого газу та продуктів розпаду, посилення чи послаблення місцевих та загальних рефлексорних реакцій.

Під час масажу в організмі людини відбувається перерозподіл крові, що сприяє поліпшенню кровопостачання в ділянці суглобу та підвищенню місцевої температури.

У результаті проведення якісного масажу: покращуються окисно-відновні процеси, що попереджує розвиток дистрофічних змін у м'язах та суглобах; прискорюється виділення продуктів обміну, розсмоктування набряків, випотів та патологічних відкладень у суглобах, зменшуються застійні явища в них; стимулюються регенеративні процеси в суглобах та навколишніх тканинах, попереджається розвиток атрофії; збільшуються еластичність та рухомість суглобів; зміцнюється сухожилково-м'язовий комплекс; прискорюється розсмоктування крововиливів і випотів.

Питання для співбесіди

1. Дайте визначення поняття масаж?
2. Які чинники сприяли розвитку масажу у країнах Стародавнього Світу?
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 XIX початку XX століття?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Основні поняття і принципи класичного масажу. Основні і допоміжні прийоми лікувально-реабілітаційного масажу

Мета: вивчити основні поняття і принципи класичного масажу, а також основні і допоміжні прийоми лікувально-реабілітаційного масажу

Завдання:

1. Вивчити основні поняття і принципи масажу.
2. Ознайомитися із особливостями основних і допоміжних прийомів лікувально-реабілітаційного масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Техніка масажу включає п'ять основних прийомів – це погладження, витискання, розтирання, розминання, вібрації і ударні прийоми. Кожен технічний прийом має свої індивідуальні особливості виконання і вплив на певні шари тканин, свою основну для даного прийому специфічну фізіологічну дію, а також супутній фізіологічний вплив, як на окремі системи, так і на весь організм в цілому. Застосування методики і техніки спортивного і лікувально-реабілітаційного варіантів масажу базується на наступних правилах:

1. Лімфатичні вузли не масажуються.
2. Основні масажні прийоми виконуються за ходом лімфатичних судин і у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів.
3. Масажувати необхідно першочергово проксимальну ділянку кінцівки, поступово просуваючись до дистальних областей.

4. При розминанні і витисканні м'язових пучків напрям руху прийому повинен суворо співпадати з напрямом цих пучків, при виконанні прийому розтирання - це положення не є суворим до виконання, але, бажаним.

5. М'язи пацієнта мають бути максимально розслабленими, розігрітими.

6. Масажні прийоми повинні виконуватися безболісно.

7. Масажувати завжди починають з великих ділянок тіла, щоб прискорити загальний крово і лімфообіг. Така методика сприяє відтоку крові і лімфи.

8. При виконанні масажних прийомів слід дотримуватися певного ритму і темпу.

9. Між прийомами не повинно бути пауз.

Основні види масажу:

1. Класичний масаж.

2. Розслабляючий масаж.

3. Лікувально-реабілітаційний масаж.

4. Спортивний масаж.

5. Лімфатичний масаж.

При проведенні лікувально-реабілітаційного масажу можна виділити п'ять основних прийомів:

1. Погладжування.

2. Витискання.

3. Розтирання.

4. Розминання.

5. Вібрація.

Питання для співбесіди

1. Який вплив прийомів масажу на різні системи організму?

2. Які показання та протипоказання до проведення масажу?

3. Види і форми масажу.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Поєднання масажу з іншими методами лікування

Мета: ознайомитись з основними напрямками поєднання масажу з іншими методами лікування.

Завдання:

1. Визначити основні принципи та методи поєднання масажу з іншими видами лікування.

2. Ознайомитись з основними методиками поєднання масажу з іншими видами лікування.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Лікувально-реабілітаційний масаж органічно поєднується з фізичними вправами. Під час його проведення виконують пасивні і активні рухи, вправи з опором, на розтягнення, розслаблення, властиві для того чи іншого суглоба.

Пасивні рухи виконуються масажистом з вихідного положення, що забезпечує максимальне розслаблення м'язів. Напрямок і амплітуда пасивних рухів

визначаються анатомічною будовою суглоба і станом його функції. Рухи виконують повільно, без ривків і силового тиску, не доводячи до появи болю, поступово збільшуючи амплітуду до максимально можливої. Вони сприятливо діють на м'язи, сумково-зв'язковий апарат суглоба, циркуляцію синовіальної рідини, кровообіг та лімфообіг; добре лікують малорухливість, контрактури, крововиливи, набряки.

Активні рухи виконує сам хворий. У тих випадках, коли він не здатний це зробити, застосовуються активні рухи зі сторонньою допомогою. Масажист попередньо розробляє суглоби і м'язи, комбінуючи масаж з пасивними рухами, добирає полегшені для них умови і вихідні положення, а потім разом із пацієнтом робить рух. При виконанні цих рухів слід враховувати швидке виснаження ушкодженого нервово-м'язового апарату і не форсувати процес відновлення.

Вправи з опором вводять у процедуру масажу для впливу і зміцнення окремих м'язових груп, відновлення їх функції. Чинячи опір, масажист має спостерігати за зусиллями пацієнта і вносити відповідні корективи.

Вправи на розтягнення проводять з метою збільшення рухливості вкорочених і зморщених м'язів, зв'язок, сухожилків і функціонально вигідного формування рубців та спайок. Ці вправи хворі виконують, використовуючи силу інерції активних рухів чи за допомогою масажиста, який у кінцевій фазі руху збільшує його амплітуду. Вправи на розтягнення слід обмежувати у разі появи болю, оскільки він викликає рефлекторно-захисне напруження м'язів і зменшує амплітуду руху.

Лікувально-реабілітаційний масаж може поєднуватися з фізіотерапією у різній послідовності. Він нерідко передує фізіотерапевтичним процедурам, що підвищує їх ефективність, зокрема сприяє проникненню ліків. Тому фонофорез лікувальних препаратів при лікуванні остеохондрозу, артрозів і артритів, рубцево-спайкових процесів проводиться після масажу. Така ж послідовність зберігається у випадках використання медикаментозного електрофорезу лікарських препаратів і масажу.

Лікувальний-реабілітаційний масаж рекомендують робити перед використанням діадинамічних струмів, ультразвуку, УФО і сонячного опромінювання до процедури електросну.

Різнорізнані ванни можна використовувати в один день з масажем. Його рекомендують робити за 30 хв до бальнеолікування або через 1-2 год після ванн. При призначенні електролікування, ванн і масажу їх чергують: в перший день проводяться електропроцедури, а у наступний день ванни і масаж.

Питання для співбесіди

1. Назвати основні види лікування які поєднуються з масажем.
2. Які є основні рекомендації при поєднанні масажу з іншими видами лікування?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Техніка масажного прийому погладження і його різновиди

Мета: Ознайомитись з методикою вивчення прийому погладження.

Завдання:

1. Визначити основні принципи та методи виконання прийому погладжування.
2. Ознайомитись з різними методиками виконання прийому погладжування.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Погладжування - це основний прийом масажу, при якому рука масажиста ковзає по шкірі, не зрушуючи її в складки, з різним ступенем натискання. Основними різновидами прийому «погладжування» є:

- площинне;
- щипцеподібне;
- обхоплююче;
- гладіння.

При площинному погладженні кисть масажиста рухається без напруги з випрямленими та зімкнутими пальцями, такими, що знаходяться в одній площині. Масажист проводить рухи в різних напрямках (подовжньо, попереково, колоподібно, спірально, як однією рукою, так і двома). Такий прийом застосовується при масажі області спини, живота, грудей, кінцівок, обличчя та шиї.

Зазвичай площинне глибоке погладжування виконується з обтяженням однією долонею іншої, з різним ступенем натискання, рухи масажиста йдуть до найближчих лімфатичних вузлів. Застосовується при масажі області тазу, спини, грудей, кінцівок, живота.

При обхоплюючому погладженні кисть руки та пальці набувають форми жолоба. Кисть, обхоплює масажовану поверхню, може просуватися як безперервно, так і залежно від завдань, поставлених перед масажистом.

Основні допоміжні прийоми погладжування.

Щипцеподібне погладжування виконується щипцеподібно складеними пальцями, частіше I-II-III або тільки I-II пальцями. Застосовується при масажі пальців кисті, стопи, сухожилів, невеликих м'язових груп, обличчя, вушних раковин, носа.

Граблеподібне погладжування проводиться граблеподібно розставленими пальцями однієї або обох кистей, можна з обтяженням, кисть під кутом до масажованої поверхні від 30 до 45°.

Гребенеподібне - виконується кістковими виступами основних фаланг напівзігнутих в кулак пальців однієї або обох кистей.

Питання для співбесіди

1. Що таке погладжування?
2. Основні прийоми погладжування та методика їх виконання.
3. Допоміжні прийоми погладжування та методика їх виконання.
4. Фізіологічна дія погладжування на організм людини.
5. Загальні методичні вказівки погладжування.
6. Основні помилки при вивченні прийому погладжування.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди

Мета: Ознайомитися з теоретичними основами та технікою виконання прийомів розтирання. Навчитися самостійно виконувати прийоми розтирання.

Завдання:

1. Визначити основні принципи та методи виконання прийому розтирання.
2. Ознайомитись з різними методиками виконання прийому розтирання.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Розтирання – основний прийом масажу, при якому рука масажиста ніколи не ковзає по шкірі, а зміщує її та проводить розтягування в різних напрямках.

Виділяють наступні різновиди прийому «розтирання».

Основні: прямолінійне, розтирання пальцями, розтирання ліктьовим краєм кисті, розтирання опорною частиною кисті.

Допоміжні: щипцеподібне, пилення, пересічення, штрихування, строгання, спиралевидне, кругове.

Прийом розтирання виконується значно енергійніше за погладження, сприяє збільшенню рухливості масажованих тканин. При цьому посилюється приток лімфи та крові, що значно покращує їх живлення та обмінні процеси, з'являється гіперемія. Прийом сприяє розрихленню, роздрібненню патологічних утворень в різних шарах тканин, підвищує функцію скорочення м'язів, а також поліпшується їх еластичність, рухливість. Тому розтирання часто проводять на суглобах.

Розтирання пальцями – проводять долонною поверхнею нігтьових фаланг (подушечками пальців) та тильною поверхнею пальців.

При розтиранні ліктьовим краєм кисті підлягаючі тканини також зміщуються в різних напрямках, утворюючи шкірну складку у вигляді валика.

Розтирання опорною часткою кисті застосовують на товстих м'язах – сідничні м'язи, м'язи спини, стегна та ін. Розтирання є основним прийомом масажних маніпуляцій при лікуванні контрактур, суглобів, рубців, спайок.

Загальні методичні вказівки

1. Розтирання - це підготовчий прийом до розминання.
2. При застосуванні прийому на обличчі необхідно використовувати переступання.
3. Для посилення дії прийому слід збільшити кут між пальцями масажиста та поверхнею масажної ділянки або проводити з обтяженням.
4. Рухи при розтиранні проводять в будь-якому напрямку незалежно від напрямку лімфо току.
5. Без необхідності при розтиранні не затримуватися на одній ділянці більше 8-10 с. Враховувати стан шкірного покриву хворого, його вік та відповідні реакції на виконувани прийоми.
6. Прийом розтирання чергувати з прийомами погладження та іншими, виконуючи по 60-100 рухів за хв.

Питання для співбесіди

1. Що таке розтирання?
2. Основні прийоми розтирання та методи їх виконання.
3. Допоміжні прийоми розтирання та методика їх виконання.
4. Фізіологічна дія розтирання на організм людини.
5. Загальні методичні вказівки розтирання.
6. Основні помилки при вивченні прийому та методи їх виправлення.
7. Вживання основних прийомів розтирання на окремі сегменти тіла.
8. Вживання допоміжних прийомів розтирання на сегменти тіла.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Техніка масажного прийому розминання і його різновиди

Мета: Ознайомитися з теоретичною основою та технікою виконання прийомів розминання. Навчитися самостійно виконувати прийоми розминання.

Завдання:

1. Визначити основні принципи та методи виконання прийому розминання.
2. Ознайомитись з різними методиками виконання прийому розминання.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Масажний прийом розминання є основним у лікувально-реабілітаційному масажі. За допомогою розминання м'язові волокна розтягуються, внаслідок цього підвищується еластичність м'язової тканини, покращується кровоток.

Фізіологічна дія розминання:

1. Покращує циркуляцію крові, лімфи та тканинної рідини.
2. Насищення тканин киснем.
3. Поліпшує м'язовий тонус, суттєво зменшує м'язове стомлення.

Прийоми і техніка розминання

Виділяють два основних прийоми розминання – повздожнє й поперечне.

Повздожнє – виконувати його слід за ходом м'язових волокон, які створюють черевце м'яза, вздовж осі м'язів.

Поперечне – починати поперечне розминання слід з черевця м'яза, далі рухи потрібно поступово спрямовувати в бік сухожилка.

До різновидів повздожнього й поперечного розминання належать:

1. Подвійне ординарне.
2. Подвійний гриф.
3. Подвійне кільце.
4. Подвійне кільце комбіноване.
5. Подвійне кільце повздожнє.
6. Ординарно-повздожнє.
7. Колове.
8. Розминання основою долоні з перекочування.

Повздожнє розминання – проводиться по ходу м'язових волокон, уздовж осі м'язів.

Поперечне розминання – масажист встановлює кисті упоперек м'язових волокон, щоб перші пальці були по одну сторону масажованої ділянки, а останні – по іншу.

Основні методичні вказівки:

1. М'язи мають бути максимально розслаблені, зі зручною та доброю фіксацією.

2. Прийом проводити повільно, плавно, без ривків, до 50- 60 за хв.

3. Рухи проводити як у висхідному, так і в низхідному напрямі, відцентровому і доцентровому, без перескакування з однієї ділянки на іншу, з урахуванням характеру патологічного процесу.

4. Інтенсивність масажу нарощувати поступово від процедури до процедури, щоб не було адаптації (звикання).

5. Прийом починати від місця переходу м'яза в сухожилля і кисті розташовувати на масажованій поверхні з урахуванням її конфігурації.

Питання для співбесіди

1. Що таке розминання?

2. Основні прийоми розминання та методика їх виконання.

3. Допоміжні прийоми розминання та методика їх виконання.

4. Фізіологічна дія розминання на організм людини.

5. Загальні методичні вказівки розминання.

6. Основні помилки при вивченні прийому та методи їх виправлення.

7. Вживання основних прийомів розминання на окремі сегменти тіла.

8. Вживання допоміжних прийомів розминання на сегменти тіла.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди

Мета: Ознайомитися з теорією та технікою прийомів вібрація. Навчитися самостійно виконувати прийоми вібрація.

Завдання:

1. Визначити основні принципи та методи виконання прийому вібрація.

2. Ознайомитись з різними методиками виконання прийому вібрація.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Вібрація

Коливання поширюються з масажованої поверхні на м'язи і тканини тіла, розміщені глибше.

Фізіологічна дія вібрації на організм

Прийом вібрація характеризуються посиленням рефлексорних реакцій організму і залежно від частоти й амплітуди вібрація сприяє розширенню або збільшенню судини.

Прийоми і техніка вібрації

Безперервна вібрація – це прийом яким кисть масажиста діє на поверхню тіла.

До безперервної вібрації слід віднести допоміжні методи:

1. Потрушування.
2. Струшування.
3. Підштовхування.
4. Трясіння.

Потрушування – пальці рук потрібно широко розвести й обхопити ними масажовану ділянку потім слід проводити потрушування в поздовжньому або поперечному напрямку.

Струшування – однією рукою потрібно зафіксувати надп'яtkово-гомiлковий суглоб, а іншою – обхопити підйом стопи й злегка потягнути ногу.

Переривчаста вібрація

Це різновид вібрації складається з поодиноких ударів які потрібно виконувати ритмічно.

Основні способи:

1. Пунктирування.
2. Постукування.
3. Рублення.
4. Поплескування.
5. Хльостання.

Пунктирування - слід виконувати вказівного та середнього пальців разом, або кожним з цих пальців окремо, можна також й чотирма пальцями одночасно. Швидкість рухів – 100-120 ударів за хвилину.

Постукування – слід проводити удари одним, або кількома пальцями, долонею або тильною поверхнями кисті, а також кистю стиснутою в кулак. Темп – 100-130 ударів за хвилину.

Рублення – виконувати рублення слід ліктьовими поверхнями обох кистей, розмістивши руки на відстані 3-4 см. одна від одної.

Поплескування – виконувати потрібно долонною поверхнею кисті злегка зігнувши пальці так щоб під час удару між кистю і масажованою поверхнею.

Хльостання – застосовується у косметичному масажі для збільшення пружності та еластичності шкіри, а також у лікувальному масажі при парезах м'язів, ожирінні, рубцевих змінах тканин.

Питання для співбесіди

1. Що таке вібрація?
2. Основні прийоми вібрації та методика їх виконання.
3. Допоміжні прийоми вібрації та методика їх виконання.
4. Фізіологічна дія вібрації на організм людини.
5. Загальні методичні вказівки вібрації.
6. Основні помилки при вивченні прийому та методи їх виправлення.
7. Вживання основних прийомів вібрації на окремі сегменти тіла.
8. Вживання допоміжних прийомів вібрації на сегменти тіла.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Поєднання масажу в педіатрії з терапевтичними вправами

Мета: Ознайомитися з основами поєднання масажу з терапевтичними вправами.

Завдання:

1. Визначити основні цілі поєднання лікувально-реабілітаційного масажу з терапевтичними вправами.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

При більшості захворювань у дітей терапевтичні вправи є найбільш значимим компонентом лікування. Наприклад, це стосується таких хвороб, як гіпотрофія, рахіт та ін. У цих обставинах терапевтичні вправи нормалізують і покращують процеси обміну речовин, запобігають деформації опорно-рухового апарату, відставання в рості і розвитку і т.д.

Крім цього, систематичні заняття ТВ перешкоджають походженням у дітей багатьох поширених хвороб: сколіозу, плоскостопості, порушень постави, викривленню ніг, розладів шлунково-кишкового тракту, бронхітів тощо.

Важливість ТВ в дитячому віці також обумовлена тим, що тривале захворювання може призвести не тільки до відставання в рості й розвитку, але й до функціональних порушень. Вчасно розпочаті заняття ТВ допоможуть уникнути всіх цих неприємностей.

Масаж є додатковим засобом до терапевтичних вправ, що являє собою сукупність прийомів дозованого механічного впливу на різні ділянки тіла. Різними дозуваннями застосовується для всіх рухових режимів.

Однією з цілей поєднання масажу з терапевтичними вправами є зміцнення м'язів, зв'язок і суглобів, що призводить до корекції та профілактики порушень постави, плоскостопості, викривлення хребта та інших дефектів опорно-рухового апарату.

Систематичні заняття терапевтичними вправами в поєднанні з лікувальним масажем посилюють імунітет, що знижує ризик виникнення багатьох хвороб, роблять дитину більш впевненою у собі, менш схильною до стресу, розвивають інтелект, запобігають імовірній появі травм.

Питання для співбесіди

1. Які основні засоби застосовують у терапевтичних вправах для профілактики й лікування захворювань та ушкоджень?

2. Які види масажу відносяться до додаткових засобів для покращення дії терапевтичних вправ?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу

Мета: Ознайомитися з основними організаційними та гігієнічними вимогами до проведення масажу.

Завдання:

1. Вивчити основні вимоги до приміщень та інвентарю для масажу.

2. Ознайомитись з основними правилами яких необхідно дотримуватись при проведенні масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Всім відомо, що масаж є корисною і необхідною процедурою, але існують певні обмеження до його виконання, а саме певні захворювання і запальні процеси в організмі, які змушують відмовитися від процедури.

Масаж дозволений, якщо протипоказання носять тимчасовий характер. Коли знизитися температура тіла, пройдуть запальні процеси, захворювання шкіри, то можна виконувати масаж.

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.

Ефективність масажу залежить не лише від рівня кваліфікації масажиста, але і цілого ряду інших факторів, а саме: умов проведення, дотримання гігієнічних вимог до пацієнта та масажиста, правил підбору змащувальних засобів, положення пацієнта під час масажу тощо.

Процедура масажу проводиться в масажних кабінетах з розрахунку 8 м² на робоче місце, з висотою стелі не менше 3 м. При розміщенні в кабінеті декількох масажних місць їх треба ізолювати щільними шторами. Кабіна повинна мати довжину не менше 3,5 і ширину 2,5 м.

Приміщення повинно бути теплим, сухим, світлим. Температура повітря – не нижче ніж 22 °С, з припливно-витяжною вентиляцією, достатнім освітленням, яке не повинно розміщуватись перед очима масажиста.

Перед проведенням сеансу масажу пацієнт повинен прийняти теплий душ, а якщо це неможливо з яких-небудь причин, то досить буде помити ноги і обтерти усе тіло вологим рушником.

При локальному (місцевому) масажі ділянка тіла, на якій виконуватиметься масаж протирається спиртом.

Питання для співбесіди

1. Які вимоги до приміщень та інвентарю?
2. Яких правил слід дотримуватись при виконанні масажу?
3. Які основні вимоги до пацієнта?
4. Які основні вимоги до масажиста?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Масаж при захворюваннях та травматичних пошкодженнях нервової системи

Мета: Ознайомити студентів з методикою проведення масажу при захворюваннях та травматичних пошкодженнях нервової системи.

Завдання:

1. Особливості проведення масажу при захворюваннях та травматичних пошкодженнях нервової системи.
2. Ознайомитись з основними правилами яких необхідно дотримуватись при проведенні масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Лікувально-реабілітаційний масаж сприяє нормалізації функціонального стану нервових центрів. Впливаючи прийомами масажу на рефлексогенні зони, які сегментарно зв'язані з шкірою (іннервуються з тих же сегментів, що і відповідні ділянки шкіри), можна досягнути рефлекторного терапевтичного впливу на патологічно змінену діяльність різних тканин та внутрішніх органів. Лікувальний масаж має високу ефективність при порушеннях рухових функцій, зумовлених захворюваннями центральної та периферійної нервової системи. Правильно підібраний та проведений масаж дає можливість знизити високий та підвищити знижений тонус м'язів.

Лікувально-реабілітаційний масаж відіграє значну роль в комплексному лікувально-відновлювальному процесі неврологічних хворих, тому що під впливом масажу активізується симпатична нервова система, підвищується систолічний тиск і швидкість кровотоку, покращується трофіка тканин при периферичних і спастичних парезах, укріплюються паретичні м'язи та розтягуються м'язи, які знаходяться в стані контрактур, попереджується розвиток м'язових атрофій, зменшується біль, що викликаний подразненням нервових провідників, активується регенерація нерва, покращується його збудженість і провідність, збільшується загальний емоційний тонус хворого.

В залежності від характеру функціональних порушень застосовують різні види і модифікації лікувального масажу, що мають свою методику, показання і протипоказання.

Лікувальний масаж призначають у підгострому періоді захворювання після значного зменшення гострих явищ, стихання болів, зменшення вираженості симптомів натягнення нервових стовбурів, зниження пальпаторної болючості больових ділянок і точок, ослаблення рефлекторного напруження м'язів.

Лікувальний масаж використовують, звичайно в підгострій і хронічній фазах захворювання і спрямований на поліпшення трофіки міжхребцевих дисків і м'яких тканин ураженого відділу хребта, нормалізацію тонуусу і сили м'язів, зменшення або ліквідацію застійних явищ, поліпшення кровообігу в головному, спинному мозку, кінцівках, зниження або усунення болей, профілактику прогресування остеохондрозу.

Питання для співбесіди

1. Які особливості проведення масажу при захворюванні нервової системи.
2. Яку роль відіграє масаж в комплексному лікувально-відновлювальному процесі неврологічних хворих?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 11

Масаж при захворюваннях внутрішніх органів, порушенні обміну речовин

Мета: Ознайомити студентів з методикою проведення лікувального масажу при захворюваннях внутрішніх органів, порушенні обміну речовин

Завдання:

1. Особливості проведення лікувального масажу при захворюваннях внутрішніх органів, порушенні обміну речовин.

2. Ознайомитись з основними правилами яких необхідно дотримуватись при проведенні масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Якісний лікувальний масаж при захворюваннях внутрішніх органів може бути високоефективним методом лікування. Він може здійснюватися завдяки безпосередньому масажу хворого органа (якщо доступний), масажу ділянки проекції хворого органа на поверхню тіла та впливом на рефлекторні зміни, що виникають в покривних тканинах, сегментарно зв'язаних з хворим органом. Особливо позитивний вплив лікувального-реабілітаційного масажу на органи черевної порожнини проявляється у підсиленні перистальтики гладких м'язових волокон, завдяки чому поліпшується діяльність шлунка, кишечника, збільшується виділення жовчі, підсилюється секреція.

Також правильно підібраний масаж може підвищувати тонус мускулатури кишечника при його атонії і навпаки знижувати його при спастичних станах.

Вісцеральний масаж (масаж внутрішніх органів) – це метод масажу, який спрямований на роботу з внутрішніми органами, такими як шлунок, кишківник, печінка та інші.

Вісцеральний масаж виконується для поліпшення функції органів і зняття напруги або дискомфорту, пов'язаного з різними хронічними захворюваннями.

Вісцеральний масаж – це техніка мануальної терапії, яка має вплив на внутрішні органи через черевну стінку. Вісцеральний масаж сприяє нормалізації їх роботи за рахунок покращення кровообігу, лімфотоку, усунення застійних явищ та спайок. Цей вид масажу стимулює природні процеси відновлення організму, підтримуючи органи у здоровому стані.

Техніки вісцерального масажу включають м'яке натискання, розминання та погладження, що виконуються на животі та ділянці діафрагми.

Питання для співбесіди

1. Які особливості проведення масажу при захворюваннях внутрішніх органів, порушенні обміну речовин.
2. Значання вісцерального масажу.
3. Основні правила яких необхідно дотримуватись при проведенні масажу.
4. Основні правила гігієни при масажі.
5. Назвати основні техніки вісцерального масажу.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 12

Масаж при захворюваннях та травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарата

Мета: Ознайомити студентів з методикою проведення масажу при захворюваннях та травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарата.

Завдання:

1. Особливості проведення масажу при захворюваннях та травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарата.

2. Ознайомитись з основними правилами яких необхідно дотримуватись при проведенні масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Лікувально-реабілітаційний масаж є одним з важливих засобів для лікування захворювань опорно-рухового апарату. Він призначається при ударах з крововиливом, розтягу м'язів, зв'язок і сухожилів, переломах, вивихах і т. д. Масаж допомагає зняти біль. Завдяки йому спадає набряк, розсмоктується крововилив, зміцнюються м'язи, відновлюються функції суглобів та м'язів, швидше росте кісткова мозоль і т. д.

Масаж при шийно-грудному остеохондрозі.

Остеохондроз – захворювання хребта, при якому уражаються міжхребетні диски. Причиною виникнення остеохондрозу є сильні перевантаження хребта, внаслідок яких міжхребетні диски не регенеруються, порушується їх кровопостачання, розвиваються дистрофічні зміни. У фіброзному кільці диска відзначаються розриви і тріщини, через які за межі кільця випадають маси зміненого пульпозного ядра (розвивається грижа диска). Грижа диска розташовується в слабкому задньобоківому відділі фіброзного кільця. Остеохондроз шийного відділу хребта можна визначити по болях в потиличній і міжлопаточній областях, шиї, по відчуттю важкості в плечах, щодо обмеження рухливості шиї, оніміння пальців рук під час сну, запаморочення, напрузі шийної мускулатури. Причому спостерігається здавлювання кровоносних судин і корінців спинномозкових нервів.

При односторонньому остеохондрозі в першу чергу необхідно робити масаж здорової половини спини. При двосторонньому остеохондрозі потрібно масажувати ту половину спини, на якій хворобливі відчуття більш слабкі.

По всій спині слід виконати наступні прийоми:

1. Погладжування:

- а) прямолінійне;
- б) поперекове.

2. Вижимання (проводиться по лініях погладжування):

- а) поздовжнє;
- б) ключовидне.

3. Розминання на довгих м'язах спини:

- а) колоподібне подушечкою великого пальця;
- б) колоподібне фалангами зігнутих пальців;
- в) «щипцевидне»;
- г) колоподібне подушечками більших пальців;
- д) колоподібне буграми великих пальців.

4. Розминання на найширших м'язах спини:

- а) ординарне;
- б) подвійний гриф;
- в) подвійне кільцеве;
- г) комбіноване;

д) колоподібне основою долоні.

5. Розминання на фасції трапецієподібного м'яза:

а) прямолінійне подушечкою;

б) колоподібне подушечкою великого пальця;

в) колоподібне подушечками чотирьох пальців;

г) колоподібне фалангами зігнутих пальців;

д) «щипцевидне»;

6. Розтирання міжреберних проміжків:

а) прямолінійне подушечками пальців поперемінно однієї й іншою рукою;

б) прямолінійне подушечками чотирьох пальців;

в) колоподібне подушечками чотирьох пальців;

г) прямолінійне подушечкою великого пальця;

д) колоподібне подушечкою великого пальця.

Питання для співбесіди

1. Особливості проведення масажу при захворюваннях хребта.

2. Яка методика виконання прийомів масажу при шийно-грудному остеохондрозі?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 13

Загальні характеристики спортивного масажу, його види, завдання, методи. Лікувально-реабілітаційний масаж в адаптивному спорті

Мета: Ознайомитися з теорією та технікою прийомів спортивного масажу.

Навчитися самостійно виконувати прийоми спортивного масажу.

Завдання:

1. Ознайомитись з видами, характеристиками спортивного масажу.

2. Ознайомитись з різними методиками виконання прийомів спортивного масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Спортивний масаж це вид масажу, який застосовується на практиці для удосконалення фізичних можливостей спортсменів, збільшення працездатності, профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату, а також їх лікування. Він складає одну з ланок в ланцюзі системи спортивного тренування. Застосування цього виду масажу сприяє швидкому досягненню спортивної форми, а також її утриманню.

Метою тренувального масажу є підготовка спортсмена до найвищих спортивних досягнень в короткий час і з найменшою витратою психофізичної енергії. Він є складовою частиною тренувального процесу і належить до засобів спортивного тренування. Тренувальний масаж в спортивній практиці проводиться з урахуванням специфіки виду спорту і особливостей тренувального навантаження. Цей вид масажу допомагає уникнути стомлення, перенапруження спортсменів, оскільки при підготовці спортсменів високого класу об'єм тренувальних навантажень і їх інтенсивність дуже великі. Він сприяє

збереженню високої тренуваності, забезпечує потрібну психологічну і фізичну підготовленість спортсменів.

Попередній масаж – це короточасний масаж, спрямований на те, щоб найкращим чином підготувати спортсмена до змагання або до тренувального заняття; застосовується безпосередньо перед навантаженням. Його цілями є надання допомоги спортсмену перед тренуванням і збільшення функціональних можливостей організму перед виступом на змаганнях.

Попередній спортивний масаж складається з декількох підвидів, кожний з яких виконує певні завдання і має свою методику:

1. Розминачний масаж.
2. Масаж в передстартових станах (тонізуючий і заспокійливий).
3. Зігріваючий масаж.

Найважливішими із завдань підготовки спортсмена є відновлення і підвищення його працездатності. Разом з фізичною і психологічною підготовкою спортивний (відновний) масаж сприяє підвищенню працездатності спортсменів, зростанню спортивних результатів.

Відновний масаж найбільш ефективний при проведенні щоденного як мінімум дворазового сеансу. У таких видах спорту, як легка атлетика, боротьба, плавання, бокс та інші, відновний масаж, короткий за часом, проводиться в перервах між змаганнями.

Питання для співбесіди

1. Яке основне призначення спортивного масажу?
2. Які основні види спортивного масажу ви знаєте?
3. Для чого проводять попередній масаж?
4. Основне призначення відновного масажу.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 14

Підготовчий масаж при заняттях різними видами спорту

Мета: Ознайомити студентів з методикою проведення підготовчого масажу при заняттях різними видами спорту

Завдання:

1. Особливості проведення підготовчого масажу при заняттях різними видами спорту.
2. Ознайомитись з основними правилами яких необхідно дотримуватись при проведенні підготовчого масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Такий вид спортивного масажу як попередній (підготовчий) проводиться перед тренуваннями або змаганнями. Його метою є підготовка м'язів до майбутнього навантаження, підвищення їхньої еластичності та гнучкості. Техніки підготовчого масажу включають розтирання, розминання та вібрації, які стимулюють кровообіг та підвищують тонус м'язів.

Попередній масаж це короткочасний масаж , направлений на те , щоб найкращим чином підготувати спортсмена до змагання або тренувального заняття.

Основні завдання попереднього масажу :

1. Максимально мобілізувати функціональні можливості організму перед майбутньою руховою діяльністю.

2. Попередити можливе охолодження м'язів перед змаганням або тренуванням.

3. Підвищити загальний тонус організму або зняти так звану стартову лихоманку.

Даний вид спортивного масажу виконується протягом 5-20 хвилин за 10-20 хвилин до розминки перед змаганням чи тренуванням або після неї. Відомі такі різновиди попереднього масажу:

1. Разминочний.

2. Масаж в передстартових станах (заспокійливий і тонізуючий).

3. Зігрівальний.

4. Мобілізуючий.

Попередній масаж застосовують для нормалізації стану різних органів і систем спортсмена перед майбутнім фізичним або психоемоційним навантаженням.

Питання для співбесіди

1. Яке основне призначення підготовчого масажу?

2. Назвати основні завдання попереднього масажу для спортсменів.

3. Основні різновиди попереднього масажу.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 15

Відновний масаж для занять різними видами спорту, особливості застосування в спортивній практиці

Мета: Ознайомити студентів з методикою проведення відновного масажу при заняттях різними видами спорту

Завдання:

1. Особливості застосування відновного масажу в спортивній практиці.

2. Ознайомитись з основними правилами яких необхідно дотримуватись при проведенні відновного масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Як один із видів спортивного масажу відновний застосовується після будь-якого роду навантаження (фізичного і розумового) і при будь-якому ступені стомлення для максимально швидкого відновлення різних функцій організму і підвищення його працездатності.

Основні завдання відновного масажу:

1. Відновити рухову працездатність.

2. Зняти почуття втоми.

3. Підготувати організм до майбутнього фізичного навантаження.

Особливо при багатоденних змаганнях відновний масаж застосовують у таких видах спорту, як бокс, боротьба, лижний спорт, фігурне катання, шахи та ін. Даний вид відновного масажу проводять сеансами.

Питання для співбесіди

1. Яке основне призначення відновного масажу?
2. Назвати основні завдання відновного масажу для спортсменів.
3. У яких видах спорту використовується відновний масаж.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 16

Гігієнічний масаж

Мета: Ознайомити студентів з методикою проведення гігієнічного масажу.

Завдання:

1. Особливості застосування гігієнічного масажу.
2. Ознайомитись з основними правилами яких необхідно дотримуватись при проведенні гігієнічного масажу.

Інструментарій: таблиці, схеми, макети, масажні столи та муляжі.

Короткий виклад теми

Загальний гігієнічний масаж застосовують із профілактичною метою та для збереження загальної працездатності людини.

Гігієнічний масаж це активний засіб зміцнення здоров'я та попередження захворювань. У теперішній час його найчастіше використовують у вигляді загального самомасажу в комбінації з ранковою гігієнічною гімнастикою, іншими видами навантаження, водними процедурами або в умовах бані. У першому випадку гігієнічний ранковий самомасаж рекомендують поєднувати з немеханізованими засобами для масажу (наприклад, масажери, масажні доріжки). У другому випадку гігієнічний масаж широко використовується серед спортсменів, проводиться або масажистом, або у формі взаємного масажу тривалістю 20-25 хв.

Гігієнічний масаж в бані сприятливо впливає на нервову, нервово-м'язову, ендокринну системи, поліпшує рухомість у суглобах, стимулює обмін речовин в організмі та поліпшує функцію системи виділення. Внаслідок цього він є ефективним засобом зменшення маси тіла. Масаж в бані може використовуватись для відновлення працездатності після значних фізичних навантажень. При цьому необхідно враховувати об'єм попередніх та наступних фізичних навантажень.

Часто гігієнічний масаж поєднується з ранковою зарядкою і водними процедурами. У спортивній практиці його використовують для підвищення загального тонусу організму і поліпшення працездатності.

Питання для співбесіди

1. Яке основне призначення гігієнічного масажу?
2. Назвати основні завдання гігієнічного масажу для спортсменів.
3. У яких випадках використовується гігієнічний масаж.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: залік, 1 семестр.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

(https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/1/sistema_ocn%D1%8Bvann%D0%B2_rezul%20%D0%B7%D0%B0%D1%85.pdf).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують студенти

Теми	Короткий зміст завдання	За виконання самостійного завдання, його представлення / подання / показ / висвітлення / демонстрацію	За активність на занятті, відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу	1	2	3
Тема 2	Основні поняття і принципи класичного масажу. Основні і допоміжні прийоми лікувально-реабілітаційного масажу	1	2	3
Тема 3	Поєднання масажу з іншими методами лікування	1	2	3
Тема 4	Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди	1	2	3
Тема 5	Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди	1	2	3
Тема 6	Техніка масажного прийому розминання і його різновиди	1	2	3

Тема 7	Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди	1	2	3
Тема 8	Поєднання масажу в педіатрії з терапевтичними вправами	1	2	3
Тема 9	Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу	2	2	4
Тема 10	Масаж при захворюваннях та травматичних пошкодженнях нервової системи	2	2	4
Тема 11	Масаж при захворюваннях внутрішніх органів, порушенні обміну речовин	2	2	4
Тема 12	Масаж при захворюваннях внутрішніх органів, порушенні обміну речовин	2	2	4
Тема 13	Загальні характеристики спортивного масажу, його види, завдання, методи. Лікувально-реабілітаційний масаж в адаптивному спорті	2	3	5
Тема 14	Підготовчий масаж при заняттях різними видами спорту	2	3	5
Тема 15	Відновний масаж для занять різними видами спорту, особливості застосування в спортивній практиці	2	3	5
Тема 16	Гігієнічний масаж	2	3	5
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види освітнього компоненту	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю	не зараховано з можливістю повторного складання

		повторного складання	
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням ОК	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням ОК

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Вакуленко Д. В., Вакуленко Л. О., Кутакова О. В., Прилуцька Г. В. Лікувально-реабілітаційний масаж : навчальний посібник. Київ : Медицина, 2020. 568 с.
2. Вакуленко Д. В., Вакуленко Л. О., Кутакова О. В., Прилуцька Г. В. Реабілітаційний масаж : навчальний посібник. Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига, 2018. 522 с.
3. Девід Зулак. Клінічна оцінка в лікувальному масажі : підручник. Київ : Мультиметод, 2022. 600 с.
4. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. Л. : Сплайн, 2013. 304 с.
5. Степаненко О. С., Ольховик А. В., Король С.А ., Воропаєв Д. С. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2021. 152 с.
6. Сьюзен Г. Сальво. Масажна терапія : навчальний посібник. Київ : ВСВ Медицина, 2024. 871 с.
7. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: 2018. 124 с
8. Тимощук Р. В., Сердюк А. М. Профілактика травматизму під час фізичних навантажень : методичні рекомендації. Львів : Світ, 2017. 88 с.

Допоміжна

1. Антонік В. І. Антонік І. П. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 336 с.
2. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навчальний посібник. Херсон : Олді+, 2022. 150 с.
3. Левандовська Л. Ю. Основи класичного масажу для дорослих і дітей : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Навчальна Книга Богдан, 2024. 184 с.
4. Каніщева О. П., Єфіменко П. Б. Масаж дорослих і дітей : підручник. Київ : ВСВ Медицина, 2023. 215 с.
5. Козіна Ж. Л., Строкова О. О. Основи безпеки життєдіяльності під час фізичних вправ та спортивних ігор : підручник. Київ : Освіта України, 2018. 128 с.