

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

08-02-172М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни
«Масаж та самомасаж в косметології»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
та другого (магістерського) рівнів
усіх освітньо-професійних програм спеціальностей
НУВГП денної та заочної форми навчання

Схвалено
науково-методичною радою
НУВГП
Протокол № 9 від 25.09.2025 р.

Рівне – 2025

Методичні вказівки до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни «Масаж та самомасаж в косметології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Ніколенко І. М., Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2025. – 46 с.

Укладачі: Ніколенко І. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Наталія Євгенівна, д.фіз.вих., професор, завідувач кафедри терапії та реабілітації.

Вчений секретар
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© І. М. Ніколенко,
О. І. Ніколенко, 2025
© НУВГП, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до практичних занять	7
Практична робота № 1. Визначення косметологічних ліній, «небезпечні» зони, спосіб нанесення крему.	7
Практична робота № 2. Основні правила догляду за шкірою обличчя відповідно до типу та стану. Визначення типу шкіри.	10
Практична робота № 3. Розбір протоколів догляду за проблемною шкірою.	13
Практична робота № 4. Підготовка до масажу. Покази та протипокази до масажу обличчя, шиї, та зони декольте. Основні правила проведення масажу обличчя в домашніх умовах.	16
Практична робота № 5. Види масажу та самомасажу обличчя, зони декольте (класичний, лімфодренажний).	18
Практична робота № 6. Масаж за Жаке.	23
Практична робота № 7. Самомасаж обличчя вакуумною банкою.	25
Практична робота № 8. Масаж та самомасаж обличчя Гуаша та роликовим масажером.	30
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	38
Рекомендована література	42
Список використаної літератури	44

ВСТУП

Косметичний масаж є однією з технік догляду за шкірним покривом та його структурними елементами, і класифікується на локальний та загальний. Загальний масаж виконується з профілактичною метою та для підтримання загального фізичного тону організму. Локальний гігієнічний масаж використовується для зміцнення тургору, запобігання дегенеративним змінам шкіри та її передчасному старінню.

Процедура ефективно попереджає появу зморшок, знижує в'ялість шкіри, активізує регіональний кровообіг, покращує обмінні процеси в дермі, стимулює лімфовідтік, у результаті чого збільшується еластичність, зменшується набряклість, вирівнюється тоновий баланс шкіри. У психоемоційному аспекті масаж сприяє розслабленню, зменшенню внутрішньої тривожності, формує приємні сенсорні відчуття, тепло, комфорт, загальне покращення самопочуття.

Показання до застосування масажу включають в'ялість та атонічність шкіри, ранні зморшковаті зміни, дисбаланс сальної секреції, постакне, набряки, себорею, алопецію. Протипоказання: загострені стадії акне, екзема, розацеа, герпес; гнійничкові ураження, гострі запалення, грибкові інфекції, гіперволосіння, пошкодження шкірного покриву, невропатії, підвищена температура тіла; для загального масажу також – тромбози, тромбофлебіт, шкірні пухлини.

Класична техніка показана для сухої, втомленої шкіри, пластичний масаж – для жирної, висипкової шкіри, при деформації овалу обличчя, щипковий (Жаке) – при жирній, потовщеній шкірі, інфільтратах, застійних явищах після акне.

Базові прийоми масажу включають: погладжування, розминання, розтирання, постукування, вібрацію. Вони виконуються у строго визначеній послідовності. Погладжування – плавні, ритмічні рухи, які іноді

супроводжуються легким тиском. Основні форми – площинні, охоплюючі, безперервні; допоміжні – щипцеподібні, гребенеподібні, граблеподібні. Цей прийом сприяє очищенню шкіри від ороговілих клітин, залишків секрету потових залоз, поліпшує шкірне дихання та стимулює видільну функцію.

Розтирання – прийом, що викликає зсув, розтягнення дерми в різних напрямках. Його форми: основні – прямолінійне, кругове, спіралеподібне, допоміжні – щипцеподібне, пиляння, штрихування, перетинання, стругання. Цей прийом має виражений вплив, активізує м'язову реакцію і підвищує еластичність тканин.

Розминання поділяється на основне – поперечне і поздовжнє, та допоміжне – щипцеподібне, натискання, качання, накочування, зсув, розтягнення. Сприяє покращенню тканинної трофіки, циркуляції лімфи, крові, стимулює обмін речовин.

Постукування – це активний метод, що полягає в серії коротких ударів пальцями, які стимулюють нервові рецептори, покращують м'язовий тонус.

Вібрація – технічний метод, що передає тілу коливальні імпульси. Види: основна (перервна, безперервна, стабільна, лабільна) та допоміжна – трясіння, рубання, поплескування, постукування. Залежно від амплітуди й частоти, судини шкіри можуть звужуватися або розширюватися. Метод чинить тонусну дію, рекомендований при м'язовій атрофії. Тривалість одного сеансу залежить від його мети та методики, і варіюється від 20 до 60 хвилин.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Визначення косметологічних ліній, «небезпечні» зони, спосіб нанесення крему.	2
2	Тема 2. Основні правила догляду за шкірою обличчя відповідно до типу та стану. Визначення типу шкіри.	2
3	Тема 3. Розбір протоколів догляду за проблемною шкірою.	2
4	Тема 4. Підготовка до масажу. Покази та протипокази до масажу обличчя, шиї, та зони декольте. Основні правила проведення масажу обличчя в домашніх умовах.	2
5	Тема 5. Види масажу та самомасажу обличчя, зони декольте (класичний, лімфодренажний).	4
6	Тема 6. Масаж за Жаке.	2
7	Тема 7. Самомасаж обличчя вакуумною банкою.	2
8	Тема 8. Масаж та самомасаж обличчя Гуаша та роликівим масажером.	2
Разом		20

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практична робота № 1.

Визначення косметологічних ліній, «небезпечні» зони, спосіб нанесення крему

Мета: ознайомитися із розташуванням косметологічних ліній, вивчити зони, де потрібна особлива обережність, та відпрацювати техніку правильного нанесення косметичних засобів.

Завдання:

1. Визначити основні косметологічні лінії на обличчі.
2. Виявити «небезпечні зони» на обличчі.
3. Вивчити рухи для нанесення крему.
4. Пояснити важливість щоденного догляду.

Короткий огляд теми

Шкірний покрив є показником загального стану здоров'я та зовнішньої привабливості, що потребує регулярного нагляду та делікатного догляду. Косметичні засоби, застосовувані для підтримки стану епідермісу, є ключовим компонентом щоденних процедур, спрямованих на збереження фізіологічної рівноваги і молодого вигляду. Коректне, відповідно до масажних ліній, нанесення крему значно підвищує його функціональність, забезпечуючи оптимальне зволоження та бар'єрний захист.

Масажні лінії – це напрямки, що відповідають природному руху лімфи, сприяючи правильному розподілу механічного впливу на шкіру. Виконуючи масажні рухи або наносячи косметичні засоби за цими лініями, можна уникнути надмірного розтягнення тканин і підтримати молодість шкіри.

Перед тим як застосовувати доглядовий засіб, шкіру необхідно якісно підготувати:

- Очищення: починайте з миття обличчя делікатним засобом для видалення забруднень та декоративної косметики;
- Тонізація: після очищення слід нанести тонік, що звужує пори і нормалізує кислотно-лужний баланс епідермісу.

Чиста та тонізована шкіра демонструє кращу сприйнятливість до активних речовин, що, відповідно, підвищує ефективність крему.

Застосовуйте легкі дотики подушечками пальців, розподіляючи крем делікатними рухами. Починайте з лобної ділянки, поступово переходячи до щок і підборіддя, завершуючи на зоні шиї. Уникайте інтенсивного тертя, щоб запобігти механічному подразненню. Використовуйте помірну кількість засобу, щоб забезпечити повне всмоктування продукту.

Особливої уваги потребують області навколо очей і губ, що є більш чутливими до подразнень. Для цих ділянок бажано використовувати спеціалізовані засоби з полегшеною формулою, призначені для тендітної шкіри.

Після нанесення крему слід зачекати кілька хвилин, аби дати йому ввібратись повністю, перш ніж використовувати декоративну косметику чи інші засоби. Це попереджає несумісність інгредієнтів і сприяє оптимальному зволоженню та захисту.

Масаж обличчя – це не лише естетична процедура, а важливий компонент доглядової практики, що позитивно впливає на зовнішній вигляд. Масаж сприяє зменшенню втоми, зниженню набрякlostі та покращенню мікроциркуляції, надаючи шкірі здорового вигляду. Для досягнення максимального результату важливо дотримуватися масажних напрямків.

Ці напрями збігаються з розташуванням лімфатичних судин, що сприяє зменшенню розтягування

шкіри та запобігає утворенню зморшок. Дотримання цих напрямків при нанесенні косметичних засобів або під час масажу покращує проникнення активних компонентів і підтримує тонус шкіри.

Коректне виконання рухів по лініях сприяє збереженню еластичності, зменшенню вікових змін і забезпечує естетичний вигляд обличчя. Знання про масажні лінії є невід'ємною складовою професійного та домашнього догляду.

Масажні лінії – це анатомічно обґрунтовані напрямки, узгоджені з розташуванням м'язів і лімфатичних шляхів. Саме за цими лініями слід здійснювати масаж, а також наносити косметичні продукти. Такі рухи не лише поліпшують абсорбцію, а й стимулюють гемоциркуляцію, сприяють детоксикації тканин і профілактують передчасне старіння (Рис.1.).

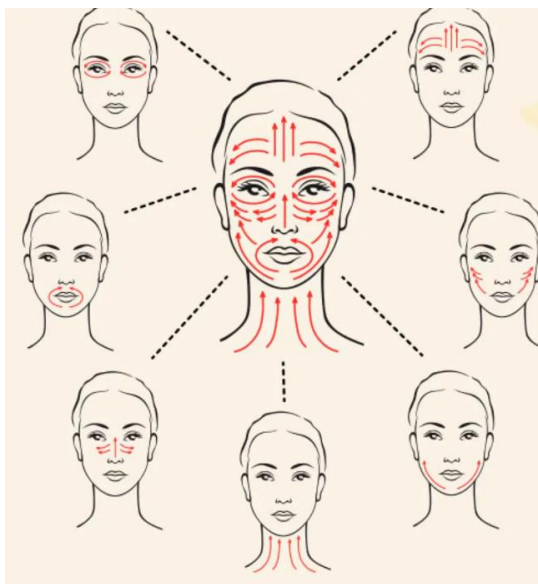


Рис.1. Напрямок масажних ліній

Питання для модульного контролю:

1. Яке значення має шкіра в контексті загального здоров'я і зовнішності?
2. Чому важливо підготувати шкіру перед нанесенням крему?
3. Які два основні етапи попередньої підготовки шкіри перед зволоженням?
4. Як масаж за лініями впливає на кровообіг та стан шкіри?
5. Які переваги правильного масажу в контексті профілактики зморшок?

Практична робота № 2.

Основні правила догляду за шкірою обличчя відповідно до типу та стану. Визначення типу шкіри.

Мета: навчитися визначати тип шкіри та підібрати відповідний догляд для збереження здоров'я та краси обличчя.

Завдання

1. Визначити свій тип шкіри.
2. Ознайомитися з методами тестування шкіри.
3. Провести аналіз стану шкіри (вологість, жирність, чутливість).
4. Ознайомитися з роллю SPF у догляді.

Короткий огляд теми

Типологія шкіри базується на ступені жирності, вологості та чутливості дерми. Визначають п'ять основних категорій шкірного покриву: сухий, жирний, комбінований, нормальний і гіперчутливий тип. Жирний тип проявляється інтенсивним сальним блиском, помітно розширеними порами та швидким забрудненням. Суха шкіра утримує вологу недостатньо, часто схильна до лущення та подразнення. Комбінований тип відзначається нормальним станом у

щічній зоні, та варіативністю жирності в ділянках лоба або підборіддя.

Аналіз шкіри на різних частинах обличчя вказує, що одна особа може мати кілька типів шкіри. Т-зона включає лоб і ніс, U-зона охоплює підборіддя. Відмінність між цими зонами вимагає адаптованого догляду.

Т-зона зазвичай має схильність до жирності та комедонів, а U-зона – до сухості або надмірної сальності.

Догляд за сухою шкірою:

Суха шкіра потребує ретельного, м'якого очищення та зволоження. Основні рекомендації:

1. Застосовуйте делікатні очисники, які зберігають гідроліпідну мантію.

2. Регулярно використовуйте емоменти, збагачені жирними кислотами, для підтримання вологи в епідермісі.

Догляд за жирною шкірою:

При надмірній жирності ключовим є системне очищення та відповідне зволоження.

1. Розпочинайте день глибоким умиванням, що усуває шкірний жир.

2. Використовуйте безмасляні засоби (oil-free), що мають маркування «некомедогенні».

Догляд за комбінованою шкірою:

Необхідно диференціювати догляд:

- сухі зони – зволожувати;
- жирні – регулювати сальну секрецію.

1. Наносьте легкі зволожувачі на сухі ділянки;

2. Очищуйте обличчя двічі на день, видаляючи надлишковий себум.

Догляд за нормальною шкірою:

Нормальний тип не потребує специфіки, однак регулярність та баланс важливі.

1. Забезпечуйте належне зволоження,

2. Використовуйте засоби з фільтрами SPF для захисту від ультрафіолету.

Догляд за чутливою шкірою:

Чутлива шкіра вимагає гіпоалергенних продуктів і дбайливого підходу.

1. Очищення – лише нейтральними засобами без агресивних ПАР.

2. Обирайте спеціалізовані гіпоалергенні засоби для щоденного використання.

Системний, адаптований до типу шкіри догляд забезпечує збереження її функцій, зовнішнього вигляду та попереджає патологічні зміни. Правильно підібрана рутинна знижує ризик розвитку естетичних та дерматологічних проблем (Рис. 2.).

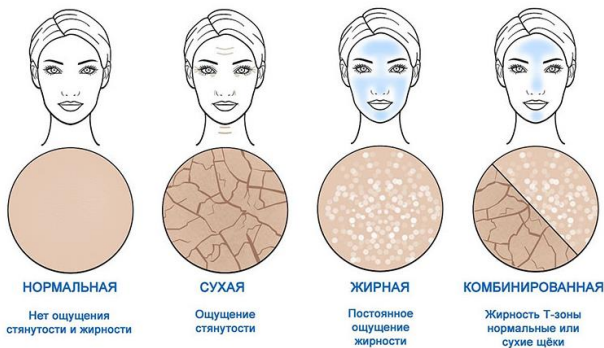


Рис. 2. Типи шкіри

Питання для модульного контролю:

1. Які основні характеристики враховують при визначенні типу шкіри?
2. Які ознаки притаманні жирній шкірі?
3. У чому особливості комбінованої шкіри?
4. Які зони формують Т- та U-зону обличчя?
5. Чому важливо диференціювати догляд залежно від зони обличчя?

Практична робота № 3.

Розбір протоколів догляду за проблемною шкірою.

Мета: навчитися аналізувати стан проблемної шкіри та складати ефективні протоколи догляду.

Завдання:

1. Визначити ознаки проблемної шкіри.
2. Скласти щоденний протокол догляду.

Короткий огляд теми

За даними фахівців-косметологів, найбільша кількість звернень пов'язана з естетичними та функціональними порушеннями шкіри обличчя. Але що саме мається на увазі під поняттям «проблемна шкіра»?

Це патолофізіологічний стан епідермісу, що супроводжується комплексом естетичних дефектів: від висипань і запалень до структурної нерівності, які впливають як на зовнішній вигляд, так і на психоемоційне здоров'я. Типові прояви включають акне, гіперпігментацію, розацеа, лущення, набряки, розширені пори, жирний блиск і загальну тьмяність шкірного покриву.

Причини формування проблемної шкіри:

1. Косметичні засоби
Можуть містити комедогенні інгредієнти, що викликають запалення. Варто аналізувати склад перед придбанням і відмовлятися від засобів при негативній реакції шкіри.

2. Кислоти, ретиноїди, вітамін С
У фазі адаптації можлива поява почервоніння і висипів, що зникають протягом 2–4 тижнів.

3. Порушення гігієни
Застаріле постільне приладдя, контакт шкіри з тваринами, неправильне миття рук або застосування тканинних рушників – часті тригери дерматологічних реакцій.

4. Побутові звички
Контакт екрана телефону або підпирати підборіддя долонею сприяє локалізованим висипанням.

5. Екологічні чинники
Життя у мегаполісі, вплив промислових викидів – все це послаблює захисний бар'єр шкіри. Варто застосовувати бар'єрні засоби типу ВВ-крему.

6. Неправильний догляд
Агресивні тоніки, спиртовмісні продукти або використання скрабів на запаленій шкірі погіршують її стан.

7. Харчові фактори
Надмірне споживання цукру, трансжирів, алкоголю сприяє запальним процесам. Також тригером може стати гастроентерологічна патологія.

8. Гормональний дисбаланс
Особливо при полікістозі яєчників. Якщо висипання регулярні та затяжні, необхідна консультація ендокринолога або гінеколога.

9. Стрес і психоемоційні перевантаження
Порушують вироблення колагену, гіалуронової кислоти, що веде до втрати тургору шкіри та її захисної функції.

Етапи базового догляду за проблемною шкірою:

1. Демакіаж – перший обов'язковий крок ввечері для очищення від декоративної косметики.

2. Очищення – 2 рази на добу, перевага м'яким гелям, емульсіям або антисептичним засобам.

3. Скрабування – тільки з використанням глини, вугілля, цинку або саліцилової кислоти. Не застосовується при активному запаленні.

4. Тонізація – для нормалізації рН, звуження пор і контролю секреції себуму.

5. Сироватка – концентровані формули з ніацинамідом, ретинолом, азелаїновою кислотою або гіалуроном.

6. Крем – повинен зволожувати, матувати, не мати комедогенних компонентів (ши, кокос, ланолін).

7. SPF-захист – обов’язковий, із доглядовим ефектом для зменшення фотостаріння та гіперпигментації.

Ключові інгредієнти для проблемної шкіри:

- Саліцилова кислота – антисептик, зменшує запалення, очищає пори.
- Ретинол – активізує оновлення клітин, зменшує постакне.
- Ніацинамід – регулює себум, зменшує почервоніння.
- Гіалуронова кислота – зволожує без жирності.
- Вітамін С – освітлює, захищає, стимулює колаген.
- Азелаїнова кислота – антимікробна, протизапальна, регулює жирність.

Сезонний догляд.

Влітку:

- очищення 2–3 рази на день;
- маски на основі глини;
- SPF у всіх денних засобах.

Взимку:

- крем наносити за 30–40 хв до виходу;
- додати вітамінізовані продукти в раціон;
- використання щільних ББ-кремів та безмасляних зволожувачів.

Питання для модульного контролю:

1. Що означає термін "проблемна шкіра" у дерматології?
2. Назвіть три внутрішні та три зовнішні чинники, що викликають шкірні висипання.
3. Чому використання спиртових тоніків може погіршити стан шкіри?
4. Яка роль демакіяжу у щоденній доглядовій рутині?

5. Яку роль відіграє харчування та гормональний баланс у здоров'ї шкіри?

Практична робота № 4.

Підготовка до масажу. Покази та протипокази до масажу обличчя, шиї, та зони декольте. Основні правила проведення масажу обличчя в домашніх умовах.

Мета: ознайомитися з правилами підготовки до масажу, навчити визначати покази та протипокази і проводити базовий масаж обличчя вдома.

Завдання:

1. Провести очищення шкіри перед масажем.
2. Вивчити основні покази до масажу.
3. Скласти список протипоказів.
4. Відпрацювати основні прийоми класичного масажу обличчя.

Короткий огляд теми

Масаж обличчя – це не лише питання напрямку рухів, але й правильного вибору методик, застосованих під час процедури. Кожна методика має специфічну біологічну дію на шкіру, активізуючи мікроциркуляцію, лімфотік та внутрішньоклітинну регенерацію. Нижче наведено ключові прийоми, що рекомендується виконувати по лініях масажу.

1. Погладжування (Effleurage)

Це одна з базових і найбільш універсальних мануальних технік. Характеризується м'якими ковзними рухами по поверхні шкіри відповідно до анатомічних напрямків. Така дія стимулює гемоциркуляцію, сприяє лімфатичному дренажу і усуненню метаболітів, водночас забезпечуючи м'язову релаксацію. Методика доцільна на початку та завершенні сеансу.

2. Поплескування (Tapotement)

Техніка передбачає ритмічні перкусивні рухи пальців, що спрямовані на активацію глибоких тканин. Вона стимулює синтез еластину та колагену, підвищуючи тургор шкіри. Найчастіше застосовується у зонах щік, лоба та підборіддя. Важливо дотримуватись контрольованої інтенсивності, щоб не пошкодити шкірний покрив.

3. Легке розтирання (Friction)

Цей прийом дозволяє досягти глибшої проникності шкірного бар'єру для активних речовин косметичних засобів. Рухи інтенсивніші, ніж при погладжуванні, однак без надмірного тиску. Ефективно застосовується для лобної, щічної та ментальної зон, відповідно до масажних напрямків.

4. Вібрація (Vibration)

Методика включає швидкі, мікроколивальні рухи, що створюють поверхневу вібрацію. Основна мета – розслаблення м'язових волокон, зменшення напруги та лімфатичний дренаж. Ефективна в ділянках періорбітальної зони та щік. Застосовується після етапу погладжування для посилення заспокійливого ефекту.

5. Щипковий масаж (Pinching)

Методика виконується за допомогою невеликих захоплювань шкіри, які покращують локальний кровообіг. Рекомендована для профілактики зморшок у зонах лоба, навколо рота та щік. Сприяє підвищенню еластичності та формуванню чіткішого контуру.

Підготовка до масажу: основні засоби.

1. М'який очищувальний засіб – для щоденного вмивання з нейтральним рН.

2. Безспиртовий тонік – для тонізації без агресивного впливу.

3. Зволожуючий крем – на натуральній основі з відповідною текстурою:

- для жирної шкіри – гелевий;
- для сухої – емульсійний або олійний.

4. Засіб із SPF – особливо актуальний у період високої сонячної активності.

Питання для модульного контролю:

1. Яке значення мають прийоми масажу в контексті впливу на шкіру?
2. Які фізіологічні процеси стимулює погладжування?
3. Яке основне призначення легкого розтирання?
4. Як вібрація впливає на м'язовий та лімфатичний тонус?
5. Чому важливо дотримуватись напрямків масажних ліній під час процедур?

Практична робота № 5.

Види масажу та самомасажу обличчя, зони декольте (класичний, лімфодренажний).

Мета: опанувати техніку класичного та лімфодренажного масажу обличчя і зони декольте.

Завдання:

1. Вивчити відмінності між класичним та лімфодренажним масажем.
2. Вивчити лінії лімфотоку.
3. Провести самомасаж з урахуванням техніки.

Короткий огляд теми

Масаж обличчя – це сукупність фізичних маніпуляцій (гладження, фрикційних рухів, точкового та кругового впливу) на епідермальні структури. Процедура здійснюється з метою загальної релаксації, оптимізації естетичних параметрів та відновлення тургору шкірних покривів обличчя.

Класичний і міофасціальний масаж обличчя: науково обґрунтований підхід

Класичний масаж обличчя виконує важливу функцію у відновленні тургору шкіри, активації локальної мікроциркуляції, а також у сприянні лімфатичному відтоку. Міофасціальна техніка – це цілеспрямована дія на сполучнотканинній структурі, які оточують м'язові волокна обличчя.

Базовим принципом масажного впливу є переміщення пальців від центральної зони обличчя до периферії, що відповідає фізіологічному напрямку лімфотоку. Такий підхід забезпечує зменшення набряків та стабілізацію пружності шкірного покриву.

1. Масаж лобової ділянки

Процедура розпочинається від волосистої частини голови до лінії брів. Масаж виконується плавними, контрольованими рухами у напрямку до скроневих зон. Така методика сприяє розслабленню мимічних м'язів, що знижує ймовірність горизонтальних зморшок.

2. Масаж щічної зони

Рухи стартують з носогубної складки та продовжуються у напрямку до вушних раковин, проходячи через центральну частину щоки. Цей прийом покращує венозний відтік, підсилює живлення тканин і підтримує чіткість контурів обличчя.

3. Масаж підборіддя та щелепної лінії

Рекомендується розпочинати з центру підборіддя та поступово переміщувати пальці до основи нижньої щелепи. Такий вплив допомагає усунути локальні набряки, запобігає формуванню подвійного підборіддя та підтягує овал обличчя.

4. Масаж окулоорбітальної зони

Область навколо очей вимагає максимальної обережності через підвищену чутливість. Рухи мають бути делікатними та легкими, виконуються по верхній орбітальній дузі – від внутрішнього до зовнішнього кута, по

нижній – у зворотному напрямку. Це дозволяє зменшити набряклість, темні кола та профілакувати мімічні зморшки.

5. Технічні рекомендації для проведення масажу

Для досягнення терапевтичного ефекту та профілактики травматизації шкіри, необхідно дотримуватись кількох ключових вимог:

- Усі рухи повинні бути рівномірними, без надмірного тиску.
- Використання зволожувального засобу (крем, сироватка, олія) є обов'язковим – він зменшує тертя і забезпечує ковзання пальців.
- Перед початком процедури шкіру необхідно очистити поетапно, а після – нанести захисний крем із SPF.
- Масаж не дозволяється при гнійних ураженнях, відкритих ранах або активних запальних процесах, щоб уникнути поширення інфекції (Рис.3.).

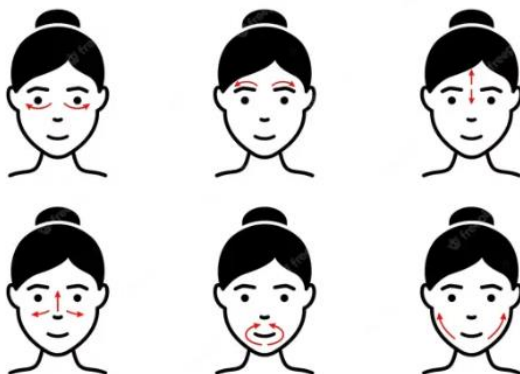


Рис.3. Напрямок руху, під час виконання класичного масажу обличчя

Лімфодренажний масаж спрямований на активне очищення тканин від метаболічних продуктів, таких як токсини та залишкові речовини, що накопичуються в міжклітинному просторі. Методика дозволяє зменшити прояви набряклості, освітлити періорбітальну зону,

усунути заломы шкіри та надати шкірі здоровий вигляд і природне сяйво.

Процедура повинна розпочинатися з ретельного очищення шкіри, оскільки лише епідерміс без забруднень є готовим до механічного впливу (Рис.4.).

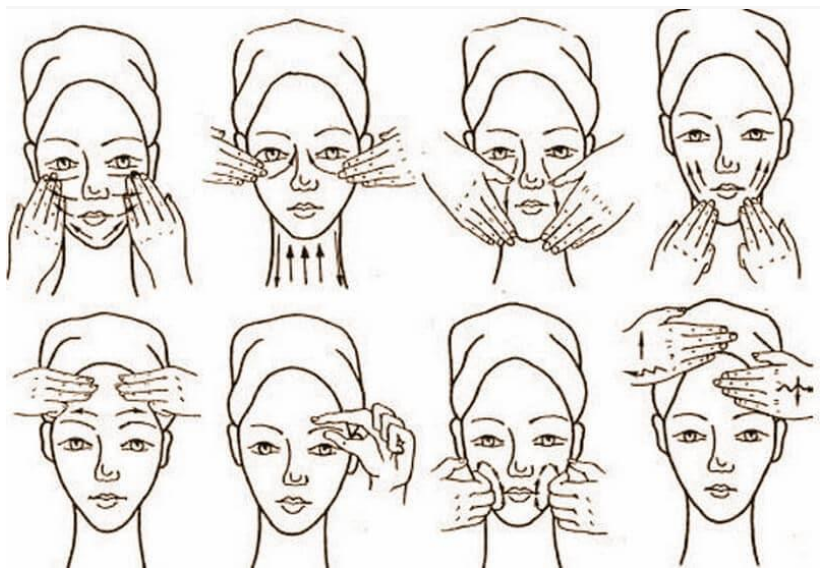


Рис.4. Напрямок руху, під час виконання лімфодренажного масажу оюличчя

Основні структурні етапи лімфодренажного масажу.

1. Погладжування (етап розігріву) – м'які, ковзні рухи, що готують тканини до подальших маніпуляцій.

2. Кругове розминання за напрямком годинникової стрілки – сприяє м'язовому розслабленню та лімітації напруги.

3. Постукування – це короткі ударні імпульси пальцями, які активізують сенсорні рецептори шкіри та підвищують її чутливість до наступних впливів.

4. Щипки та вібрації – ритмічні імпульсні дії, що стимулюють капілярний кровообіг та відтік лімфи.

5. Завершальне погладжування – фінальна фаза, що забезпечує заспокійливу дію та рівномірне нанесення косметичного засобу.

Методика ручного виконання: покроковий опис.

1. Початковим етапом є м'яке розминання шийної зони з поступовим переходом до обличчя та волосистої частини голови.

2. Круговими рухами обробляється область підборіддя, далі – щоки, рухаючись по напрямку з внутрішнього до зовнішнього краю. Повторювати слід тричі.

3. Аналогічно масажуються виличні ділянки у круговому русі, теж тричі.

4. Наступний етап – масаж підочної зони, що виконується в напрямку до лоба. Рекомендується виконати 10–15 повторень.

5. Завершальна дія – рухи вздовж зовнішнього контуру обличчя, з одночасним втиранням крему. Кількість повторів – до 15 разів.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні функції класичного масажу обличчя?

2. Чому масажні рухи повинні відбуватись від центру обличчя до периферії?

3. Яке основне завдання лімфодренажного масажу?

4. Чому очищення шкіри є критично важливим перед початком процедури?

5. У якому напрямку слід масажувати зону підборіддя та щоки?

Практична робота № 6.

Масаж за Жаке.

Мета: ознайомитися з технікою проведення масажу за Жаке та відпрацювати основні прийоми.

Завдання:

1. Ознайомитися впливом масажу на проблемну шкіру.
2. Вивчити послідовність виконання масажу за Жаке.
3. Відпрацювати техніку на практиці.

Короткий огляд теми

Масаж Жаке – це передусім терапевтична та профілактична методика, спрямована на корекцію різних дерматологічних патологій, запобігання їх прогресуванню та прискорення регенерації шкірних структур.

Даний вид масажу отримав назву на честь французького дерматолога Луїзе Жаке, який наприкінці ХІХ століття розробив щипкову техніку для лікування пацієнтів із проблемною шкірою. У той період медична косметологія почала активно розвиватися, і методика Жаке стала революційним відкриттям у терапії себореї, акне та застійних явищ у шкірних тканинах. Спочатку масаж застосовувався лише в дерматологічних клініках, але згодом став невід'ємною частиною косметологічних процедур.

Основні показання до застосування.

Методика допомагає усунути патологічні елементи та виконує функцію інтенсивного дренажу при захворюваннях дерми, що супроводжуються локальними запальними реакціями. Щипковий масаж рекомендований у таких випадках:

- підвищена секреторна активність сальних структур, що провокує надмірне вироблення себуму;
- вугрові елементи та комедони;

- постакне (пігментація та рубцеві зміни після висипань);
- порушення мікроциркуляції крові та застійні явища;
- гіперпігментація та нерівномірний тон обличчя.

Особливості методики.

Лікувальний масаж можна виконувати як на проблемній шкірі, так і після процедур механічного очищення. Важливо зазначити, що щипкова техніка Жаке не забезпечує вираженого ліфтинг-ефекту та не усуває вікові зміни, пов'язані з гравітаційним птозом.

Методика може застосовуватися не лише на обличчі, але й на шиї, декольте, спині, де також необхідна регуляція функцій сальних залоз та покращення локальної гемодинаміки. Через глибший вплив у порівнянні з іншими масажними техніками процедура активізує кровообіг, покращує кисневий обмін у тканинах та стимулює клітинну регенерацію.

Очікувані результати:

- нормалізація функціональної активності сальних залоз;
- усунення локальних застійних явищ, що сприяють накопиченню патогенних мікроорганізмів;
- регулювання вироблення себуму, що запобігає закупоренню пор;
- підвищення тонусу та пружності шкірного покриву;
- вирівнювання кольору обличчя та зменшення гіперпігментації;
- прискорене загоєння пошкоджених ділянок та відновлення епідермального бар'єру.

Завдяки цій техніці досягається не лише косметичний, а й терапевтичний ефект, що робить масаж Жаке незамінним засобом у дерматологічній та естетичній практиці.

Питання для модульного контролю:

1. Яке історичне значення має масаж Жаке, і хто був його засновником?
2. Які основні показання для застосування щипкової техніки масажу Жаке?
3. Чому масаж Жаке не забезпечує вираженого ліфтинг-ефекту та не усуває гравітаційних зморшок?
4. Які результати можна очікувати після регулярного проведення масажу Жаке?
5. На яких зонах тіла, крім обличчя, може застосовуватися ця методика, і з якою метою?

Лабораторна робота № 7.

Самомасаж обличчя вакуумною банкою.

Метаб ознайомитися з методикою вакуумного масажу обличчя, його користю та можливими ризиками, а також навчитися правильно виконувати процедуру в домашніх умовах.

Завдання:

1. Вивчити принцип дії вакуумного масажу обличчя.
2. Ознайомитися з технікою безпечного використання вакуумних банок.
3. Відпрацювати техніку самомасажу вакуумною банкою.

Короткий огляд теми

Вакуумний масаж за допомогою спеціальних банок є затребуваною методикою, що належить до галузі сучасної косметології. Окрім розслаблення тканин та стимуляції шкірних структур, дана процедура рекомендована для досягнення таких терапевтичних ефектів:

- нормалізація обмінних процесів та корекція маси тіла;
- профілактика запальних респіраторних патологій, включно з бронхітом;
- зменшення проявів набрякових процесів;
- зниження ризику розвитку неврологічних дисфункцій;
- оптимізація синтезу білкових сполук;
- підтримка функціонального стану суглобів та профілактика дегенеративно-дистрофічних змін, таких як остеохондроз, артроз та артрит.

Застосування вакуумного масажу сприяє регенерації тканин після значних фізичних навантажень, зокрема після інтенсивних занять спортом.

Перед тим як класифікувати види вакуумного масажу за призначенням, слід виокремити основні типи масажних банок:

- скляні – використовуються переважно для стаціонарного впливу на шкірні покриви в умовах домашньої терапії;
- силіконові – характеризуються високою гнучкістю, що забезпечує зручність у самостійному використанні;
- гумові – застосовуються для глибокого масажного впливу та найчастіше використовуються в професійних косметологічних процедурах;
- пластикові з механічним насосом – забезпечують регульовану силу вакуумного всмоктування та використовуються в медичних і косметологічних центрах (Рис.5.).
-



Рис.5. Вакуумні банки для масажу обличчя

Вакуумний масаж обличчя.

Методика вакуумного ліфтингу сприяє посиленню продукції колагенових і еластинових волокон, що є ключовим фактором у процесах омолодження. Використання вакуумних банок допомагає вивести токсини, очистити шкірні покриви та забезпечити їхнє активне зволоження. Систематичне застосування вакуумного масажу обличчя дозволяє досягти таких результатів:

- зменшення набряків та темних кіл під очима;
- чіткість контурів обличчя;
- покращення тонушу шкіри, що надає обличчю більш свіжого вигляду;
- розгладження зморшок та зменшення кількості глибоких складок;
- запобігання надмірному розширенню пор.

Важливо зазначити, що методика не провокує розтягування шкірних структур, а твердження про негативний вплив вакууму на пружність шкіри не мають наукового підтвердження. Усі маніпуляції здійснюються суворо за напрямками природних масажних ліній, що запобігає виникненню небажаних наслідків.

Вакуумний масаж периорбітальної зони

Процедура виконується за допомогою спеціальних довгастих силіконових банок, що забезпечують делікатний вплив на тонку шкіру навколо очей. Вакуумний масаж стимулює синтез колагену та сприяє оновленню клітин епідермісу. Систематичне застосування даної методики дозволяє досягти таких ефектів:

- підвищення тургору та еластичності шкіри;
- покращення зовнішнього вигляду та надання здорового сяйва;
- зменшення глибини зморшок та запобігання їх подальшому утворенню;
- усунення надмірної сухості шкірного покриву.

Масажна техніка є універсальною та може використовуватися представниками різних вікових груп. Найчастіше методика застосовується серед жінок, однак її ефективність також високо оцінюється серед чоловіків. Виконання процедури можливе як у домашніх умовах за умови дотримання правильної техніки, так і в косметологічних центрах під контролем фахівців.

Протипоказання до вакуумного масажу.

Проведення процедури не рекомендоване у разі наявності наступних патологічних станів:

- артеріальна гіпертензія – ризик підвищення артеріального тиску;
- варикозне розширення вен – можливе погіршення венозного відтоку;
- алергічні реакції – непереносимість компонентів масажних олій та засобів;
- період лактації – можливий вплив на гормональний баланс;
- ендокринні розлади, включаючи діабет – ризик погіршення мікроциркуляції та регенеративних процесів;

- тромбофлебіт – підвищена загроза утворення тромбів;
- ушкодження шкіри, відкриті рани, дерматологічні захворювання – можливість інфікування та подразнення уражених ділянок (Рис.6.).



Рис.6. Напрямок руху, під час виконання масажу обличчя вакуумними банками

Перед проведенням масажу рекомендовано проконсультуватися з лікарем для оцінки можливих ризиків та визначення безпечності процедури. В окремих випадках, за умов дотримання певних обмежень, вакуумний масаж може бути дозволений навіть за наявності деяких протипоказань. Отже, варто не поспішати з відмовою від процедури, а звернутися до фахівця для отримання професійного висновку.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні терапевтичні ефекти вакуумного масажу, крім косметичного впливу?
2. Чим відрізняються різні види масажних банок, і які з них найкраще підходять для домашнього використання?
3. Як вакуумний масаж впливає на синтез колагену та еластину в шкірі?

Лабораторна робота № 8.

Масаж та самомасаж обличчя Гуаша та роликовим масажером.

Мета: ознайомитися з технікою масажу Гуаша та роликовим масажером, дослідити їхній вплив на шкіру та навчитися правильно виконувати процедуру.

Завдання:

1. Ознайомитися з особливостями роликового масажу.
2. Розглянути покази та протипокази до використання Гуаша та роликових масажерів.
3. Відпрацювати масажні техніки на практиці.

Короткий огляд теми

Масаж гуаша сприяє зниженню напруження м'язових тканин, покращенню циркуляції крові та оптимізації лімфатичного відтоку. У процесі процедури застосовуються плавні, ковзкі, обертальні або локальні маніпуляції з варіативною інтенсивністю.

Гуаша – це метод масажного впливу, що здійснюється за допомогою спеціального інструменту-скребка. Така техніка використовується для покращення дермального стану, стимуляції кровообігу та лімфовідтоку, зменшення набрякості тканин, а також регуляції психоемоційного балансу. Процедура гуаша може проводитися на обличчі, шиї, спинному відділі, верхніх і нижніх кінцівках (Рис.7.).



Рис.7. приклад шкребків для масажу обличчя. Форма – серце

Скребок гуаша здійснює механічний вплив на епідермальні структури та судинну систему, що сприяє активації мікроциркуляції, покращенню транспортування кисню й необхідних поживних компонентів до тканин. Завдяки цій техніці можливо зменшити вираженість зморшок у лобовій ділянці, а також підвищити пружність і еластичність шкіри.

Основні ефекти масажу гуаша:

- зниження набряклості тканин;
- усунення больових відчуттів, спричинених м'язовими спазмами;
- стимуляція росту волосся;
- покращене проникнення косметичних препаратів у шкіру;
- зменшення інтенсивності темних кіл у периорбітальній зоні.

Завдяки масажу гуаша можна підкреслити контури виличної зони та візуально скоригувати опущення куточків рота. У випадку значних вікових змін шкіри, зокрема глибоких зморшок, носогубних складок і втрати тону, рекомендується проведення процедур ліфтингу для

обличчя та шиї.

Різновиди пластин гуаша та їх застосування:

- *товсті моделі* – призначені для обробки обличчя;
- *тонкі варіанти* – використовуються для масажу кінцівок і спини.

Основні форми скребків гуаша:

- *гребінець* – підходить для масажу волосистої частини голови;
- *серцеподібна пластина* – використовується для інтенсивного впливу на спину, верхні та нижні кінцівки;
- *«гусяча лапка»* – ефективна для точкового впливу на зону навколо очей і шию;
- *трикутна форма* – застосовується для масажу шиї та тіла;
- *прямокутний скребок* – використовується для масажу спинного відділу.

Таким чином, техніка гуаша є багатофункціональним методом оздоровлення та естетичної корекції, що впливає як на стан шкірних покривів, так і на загальний тонус організму (Рис.8.).



Рис.8. приклад шкребків для масажу волосяного покриву голови. Форма – гребінець

Перед проведенням масажу необхідно очистити шкіру, умившись теплою водою із застосуванням спеціального мийного засобу, а потім рівномірно нанести на поверхню шкіри олію. Виконання масажу гуаша має здійснюватися відповідно до визначених ліній, що сприяє покращенню стану епідермальних структур, стимуляції мікроциркуляції та активізації лімфатичного відтоку.

Основні масажні лінії гуаша для обличчя та шиї:

- від центральної частини чола в напрямку скроневої ділянки;
- від внутрішнього кута ока до зовнішнього, з подальшим рухом по верхній повіці у бік скронь;
- від носової зони в сторони вздовж виличних контурів до скроневої області;
- від середини підборіддя до вушної раковини вздовж лінії нижньої щелепи;
- знизу шиї у висхідному напрямку до підборіддя;
- від центру грудної клітки догори з переходом до бічних поверхонь шиї.

Дотримання цих ліній забезпечує оптимальний розподіл навантаження під час масажу та сприяє підвищенню ефективності процедури (Рис.9.).

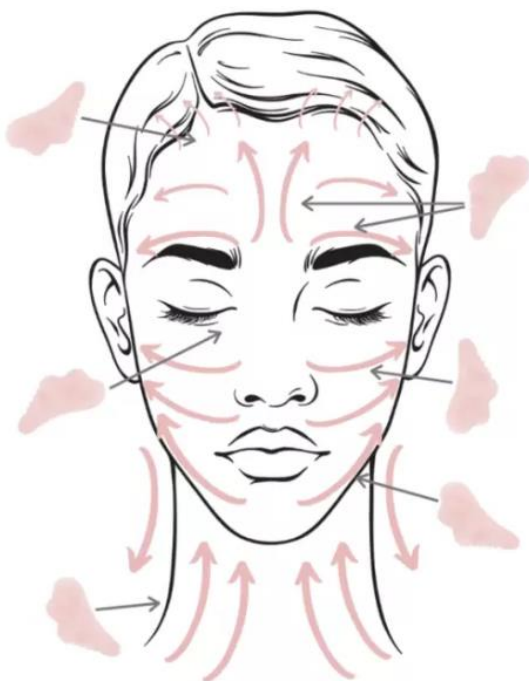


Рис.9. Напрямок руху, під час виконання масажу обличчя Гуаша

Масажні лінії гуаша для обличчя, шиї, спини, рук і ніг.

При виконанні масажу спинного відділу слід здійснювати рухи у низхідному напрямку, опрацьовуючи кожену сторону окремо. Руки масажують, просуваючись від плечового поясу до зап'ястків, а нижні кінцівки – у напрямку від стегон до стоп.

Основні техніки масажу гуаша

Для досягнення максимального ефекту рекомендується поєднання кількох варіантів механічного впливу на шкіру:

- *ковзання* – розмістіть скребок гуаша на поверхні шкіри та плавно проведіть ним по масажній зоні;
- *кругові рухи* – виконуйте плавні кругові маніпуляції, поступово збільшуючи інтенсивність натиску;

- *потягування* – рухайте скребок з легким опором, створюючи ефект м'якого розтягнення тканин;
- *поплескування* – злегка торкайтеся шкіри скребком, стимулюючи кровообіг;
- *точковий вплив* – кінчиком скребка акуратно натискайте на проблемні ділянки, що сприяє зняттю напруги та активації рефлекторних зон, відповідальних за покращене живлення клітин і посилений лімфовідтік.

Під час виконання масажу важливо не застосовувати надмірний тиск, щоб уникнути можливого пошкодження шкірних покривів. Усі рухи повинні виконуватися в одному напрямку, кожен із них повторюється 10–15 разів.

Особливу увагу слід приділяти зонам, схильним до набрякості, таким як область під очима та вилиці. Масаж варто здійснювати вздовж природних контурів обличчя, а не безпосередньо по них, щоб запобігти дискомфорту та больовим відчуттям.

Використання масажного ролика з каменю.

Масажний ролик, виготовлений із натурального каменю, чинить охолоджувальний ефект, що сприяє зменшенню набряків, особливо в периорбітальній зоні. Його також можна застосовувати у поєднанні з тканинними масками, що покращує поглинання активних інгредієнтів.

Основні правила використання ролика.

1. Ролик можна використовувати без додаткових косметичних засобів, оскільки його поверхня добре ковзає по шкірі, не розтягуючи її. Для більшого ефекту можна застосовувати улюблений доглядовий продукт.
2. Виконуйте рухи у напрямку від центру обличчя назовні, а також знизу догори.
3. Проведіть роликом вертикально від ключиці вздовж шиї до нижньої щелепи.
4. Опрацюйте лінію нижньої щелепи від середини підборіддя до вушної раковини.

5. Виконуйте масажні рухи по щоках – від носа до скроневої області.

6. Лоб масажуйте від лінії брів угору до зони росту волосся.

7. Повторіть кожен рух 5–10 разів.

Дотримання правильної техніки виконання масажу гуаша та масажного ролика сприяє покращенню загального стану шкіри, підвищенню її тонусу та нормалізації кровообігу (Рис.10).

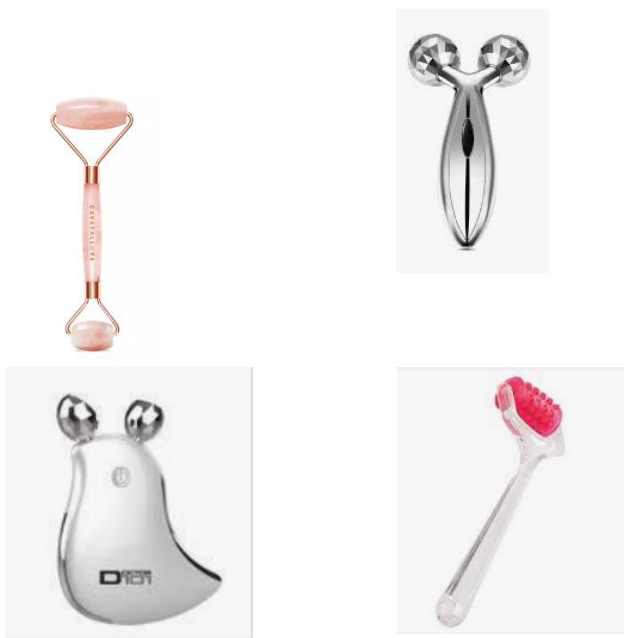


Рис.10. Приклади роликових масажерів для обличчя

Якщо шкіра не реагує негативно на масаж, то він
Якщо шкірні покриви добре переносять масаж, ця процедура може стати частиною вашого регулярного догляду. Проте навіть три сеанси на тиждень є достатніми для досягнення помітного ефекту. Оптимальна тривалість масажу складає щонайменше 15 хвилин, але за умови

обмеженого часу можна інтегрувати окремі масажні техніки під час нанесення крему або сироватки – це також сприятиме покращенню стану шкіри.

Використання олій для масажу обличчя.

Олії є ідеальним засобом для масажних процедур, оскільки вони уповільнюють випаровування вологи, забезпечують стабільне ковзання рук чи масажних інструментів і запобігають надмірному тертю. Вибір олії слід здійснювати відповідно до індивідуальних потреб шкіри. Це можуть бути як чисті базові олії, так і комбіновані масляні формули у складі доглядових сироваток.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні ефекти масажу гуаша на шкіру та організм?
2. Які існують основні форми скребків гуаша та для яких зон вони застосовуються?
3. Чому перед проведенням масажу гуаша рекомендується очищувати шкіру та наносити олію?
4. Які основні техніки масажу гуаша та як вони впливають на шкірні покриви?
5. Як правильно використовувати масажний ролик із каменю для досягнення максимального ефекту?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття та проблемних ситуацій;

розв'язок ситуаційних вправ;

наклеювання кінезіотейпів відповідно до тематики практичного заняття;

самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою практичного заняття;

на практичному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих;

проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

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

Розподіл балів, які отримують студенти

Тема	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відпо віді на запит ання	Всього балів
Тема 1 (2 год)	Визначити косметологічні лінії на обличчі та пояснити їх значення. Відпрацювати техніку нанесення доглядових засобів на практиці.	5	2	7
Тема 2 (2 год)	Вивчити методики визначення типу шкіри. Провести тестування для визначення власного типу шкіри. Розробити рекомендації щодо догляду відповідно до типу та стану шкіри.	5	2	7
Тема 3 (2 год)	Визначити основні види проблемної шкіри. Відпрацювати один із протоколів догляду.	5	2	7
Тема 4 (2 год)	Вивчити покази та протипокази до масажу обличчя, шиї та декольте.	5	3	8

	Відпрацювати основні масажні прийоми на практиці.			
Тема 5 (4 год)	Вивчити особливості класичного масажу обличчя та його вплив на шкіру. Відпрацювати масажні техніки на практиці.	5	5	10
Тема 6 (2 год)	Вивчити послідовність виконання масажу за Жаке. Відпрацювати техніку на практиці.	5	2	7
Тема 7 (2 год)	Вивчити принцип дії вакуумного масажу обличчя. Відпрацювати техніку самомасажу вакуумною банкою.	5	2	7
Тема 8 (2 год)	Розглянути покази та протипокази до використання Гуаша та роликів масажерів. Відпрацювати масажні техніки на практиці.	5	2	7
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бісмак О. В. Фізична реабілітація у комплексному відновленні хворих на неврит лицевого нерва. *Молодий вчений*. № 10 (50), Жовтень 2017. С. 211–214.
2. Сидоренко П. І., Бондаренко Г. О., Куц С. О. Анатомія та фізіологія людини : підручник (ВНЗ І-ІІІ р. а.) / 5-е вид., випр. К. : Медицина, 2015. 245 с.
3. Ліхачова Т. А., Курдюкова А. П., Третьякова А. І., Богомаз Г. І., Третьяк І. Б. Реабілітаційне лікування хворих з паралічем м'язів обличчя після невротизації лицевого нерва. *Український нейрохірургічний журнал*, 2003. № 1. С. 83–86.
4. Біловол А. М., Ткаченко С. Г. Медична косметологія навч. посіб. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV рівня акредитації. Вінниця : Нова книга, 2012. 384 с.
5. Крайдашенко О. В., Свинтозельський О. О.; Клінічна косметологія навч.-метод. посіб. для студентів фармац. ф-ту за спец. «Технологія парфумерно-косметичних засобів» заочної форми навчання для самост. роботи та підгот. до іспиту / рец.: Доценко І. М. Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. 80 с.

ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Чуприна Г. М., Мурашко Н. К., Галуша А. І. Використання скальпової акупунктури в комплексному лікуванні хворих з лицевим геміспазмом: випадок з практики. Матеріали наради-семінару. *Сучасні аспекти використання рефлексотерапії в медичній реабілітації*. Київ, 25-26 листопада 2011 р. С. 96–98.
2. Мороз Л. А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
3. Devriese P. P. Treatment of sequelae after facial paralysis: a global approach. *Journal of Laryngology & Otology*, 2009. Vol. 112. N 5. P. 429–431.

4. Jackson C. G., Von Doersten P. G. The facial nerve. Current trends in diagnosis, treatment, and rehabilitation. *Medical Clinics of North America*, 2011. Vol. 83. N 1. P. 179–195.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Глиняна О. О. Оцінка ефективності кінезіотейпування колінного суглобу після розриву меніска. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / уклад. Цьось А. В., Альошина А. І. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 18. С. 116–119.
2. Глиняна О. О., Копочинська Ю. В. Основи кінезіотейпування : підручник. Вінниця, 2020. 142 с.
3. Горошко В. І. Масаж і тейпування в реабілітації: комплексний посібник для фахівців : навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. С. 138–150.
4. Горошко В. І., Москалець В. О., Соловійов Є. Реабілітаційні методики масажу і тейпування у футболі. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 13. С. 35–41.
5. Григус І. М. Сучасні уявлення щодо застосування засобів фізичної реабілітації у спортсменів з пошкодженням зв'язкового апарату колінного суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 19. С. 124–129.
6. Ніколенко І. М., Ніколенко О. І., Островська Т. О. Кінезіотейпування як засіб запобігання виникнення травм нижніх кінцівок у баскетболістів. *Public Health Journal*. 2024. №5. С. 30–43.
7. Совтисік Д. Д., Жигульова Е. О., Заїкін А. В., Зданюк В. В., Бутов Р. С. Застосування кінезіотейпування у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, №24. 2022. С. 43–49.

8. Шарбель Ю., Підкопай Т. В., Підкопай Д. О. Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням кінезіотейпування. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 17. С. 142–149.

9. Анатомія людини : підручник у 3 томах / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р., Парахін А. І., Ковальчук О. І. Вид. 6-тє, доопрацьоване. Вінниця : Нова книга, 2019. 1200 с.

10. Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Корж Є. М. Кінезіотейпування: історія і дещо про основне. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 16 березня, 2023 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. 149 с. С. 123.

11. Білоус Т. Л. Особливості тейпування у медицині та спорті. *Правова наука і державотворення в Україні у контексті інтеграційних процесів* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції. Суми, 2023. С. 197.

12. Клеценко Л. В. Кінезіотейпування як метод фізичної реабілітації. *Перспективи розвитку медичної та фізичної реабілітації* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Тернопіль, 2020. С. 64.

13. Корж Є. М., Вадим Г. Б., Євдокимова Л. Г. Кінезіотейпування: історія і дещо про основне. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2023. С. 123–126.

14. Малахова Ж. В., Сокрут В. М., Попов В. М. Сучасні технології тейпування. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. Збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції. Краматорськ, 2019. С. 252.

15. Ніколенко І. М. Фізкультурно-спортивна реабілітація після травм ліктьового суглоба. «Нове в

медицині»: XIX з'їзд всеукраїнського лікарського товариства : матеріали наук.-практ. конф., 16-17 листопада 2023 р. Остріг, 2023. С. 41.

16. Ніколенко І. М. Фізкультурно-спортивна реабілітація як метод відновлення після травм ліктьового суглобу. *Проблеми, пріоритети та перспективи розвитку науки, освіти і технологій в XXI столітті* : матеріали наук.-практ. конф., 15 лютого 2024 р. Кременчук, 2024. С. 41–43.