

ІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять
Альона ГИРИНА, Наталія БОВСУНОВСЬКА, Алла ГАРЛІНСЬКА

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ
З ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «МАСАЖ»**



Житомир
2026

УДК 615.82

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол №5 від 27 лютого 2026 року)*

Рецензенти:

МОЖАРІВСЬКА Антоніна, к.мед.н., доцент кафедри медсестринства, завідувачка Навчальним тренінговим центром житмирського медичного інституту Житомирської обласної ради

БОГДАН Олександр, к.мед.н, голова Житомирської обласної організації Товариства Червоного Хреста України, віце-президент Товариства Червоного Хреста України

ВОВЧЕНКО Інна, к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського університету імені Івана Франка

Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять з освітньої компоненти «Масаж» / Альона Гирина, Наталія Бовсуновська, Алла Гарлінська – Житомир, 2026. – 48 с.

УДК 615.82

© Альона ГИРИНА, 2026 рік
© Наталія БОВСУНОВСЬКА, 2026 рік
© Алла ГАРЛІНСЬКА 2026 рік
© Житомирський державний
університет імені Івана Франка, 2026

ЗМІСТ

Лабораторна заняття №1 Вступ. Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація.	7
Лабораторна заняття №2 Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм.	11
Лабораторна заняття №3 Гігієнічні вимоги до масажу. Показання і протипоказання до масажу.	14
Лабораторна заняття №4-5 Методика і техніка масажу. Основні прийоми масажу. Техніка, фізіологічний вплив і види погладжування.	18
Лабораторна заняття №6-7 Методика,техніка, фізіологічний вплив і види розтирання.	23
Лабораторна заняття №8-9 Методика,техніка, фізіологічний вплив і види розминання.	27
Лабораторна заняття №10-11 Методика,техніка, фізіологічний вплив і види вібрації.	31
Лабораторна заняття №12 Масаж спини.	35
Лабораторна заняття №13-14 Масаж верхніх кінцівок	38
Лабораторна заняття №15-16 Масаж нижніх кінцівок.	43
Лабораторна заняття №17 Основні особливості виконання масажу на інших частинах тіла.	47

ПЕРЕДМОВА

Інструктивно-методичні матеріали відповідають навчальній і робочій програмам вибіркової освітньої компоненти “Масаж” .

Метою вивчення дисципліни є засвоєння фундаментальних понять, а основне набуття практичних навичок виконання масажу.

Зміст лабораторного практикуму охоплює 11 ключових тем, які дають можливість здобувачам отримати знання із загальних понять, які стосуються масажу, дізнатися про вимоги, які ставляться до масажу, проаналізувати важливість питання показань та протипоказань до масажу, а також, більш детально, не лише теоретично, але і практично познайомитись з різними прийомами масажу і їх методиками застосування на різних ділянках тіла.

Крім того, інструктивно-методичні матеріали містять питання для самоконтролю, задачі для самостійного розв'язку, подано велику кількість різноманітних вправ і завдань, спрямованих на формування у студентів базового комплексу знань з дисципліни. Завдання структуровані, логічно побудовані і висвітлюють наступні розділи: вступна частина з основними поняттями масажу, види та системи масажу, прийоми та техніки виконання масажу на окремих частинах тіла людини.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ НА ЗАНЯТТІ

Процедура перевірки знань та вмінь студентів у закладі вищої освіти базується на вимогах Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ECTS). Вона регулюється внутрішнім нормативним актом — «Положенням про критерії та порядок оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти ЖДУ ім. Івана Франка».

Система моніторингу успішності включає такі рівні контролю: поточний: систематична перевірка підготовки на кожному занятті; модульний: комплексна оцінка засвоєння логічно завершених частин навчального курсу; підсумковий: фінальна атестація з дисципліни.

Академічні зобов'язання здобувачів: Для успішного проходження курсу кожен студент має в повному обсязі виконати перелік робіт, передбачений робочою програмою та силабусом дисципліни.

Це стосується як аудиторної діяльності (відповідно до інструкцій до лабораторних робіт), так і позааудиторної (індивідуальні та самостійні завдання, визначені методичними рекомендаціями).

Лабораторне заняття	Відповідь на теоретичні питання, заповнення інформативних матеріалів (кількість балів)	Виконання практичної складової заняття, розв'язування ситуаційних задач, творчих завдань (кількість балів)
Лабораторне заняття № 1	70	30
Лабораторне заняття № 2	70	30
Лабораторне заняття № 3	60	40
Лабораторне заняття № 4- 5	30	70
Лабораторне заняття № 6-7	30	70
Лабораторне заняття № 8-9	30	70
Лабораторне заняття № 10-11	30	70
Лабораторне заняття № 12	20	80
Лабораторне заняття № 13-14	30	70
Лабораторне заняття № 15-16	30	70
Лабораторне заняття № 17	50	50
Модульна контрольна робота №1	100	

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

ТЕМА: Вступ. Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формувати уявлення про масаж, його роль у відновлення людського організму. Ознайомлення з основними системами, видами, характеристиками масажу.

ПЛАН:

1. Поняття про масаж.
2. Системи масажу.
3. Характеристики масажу.
4. Класифікації масажу.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок класифікувати різні види, методи та системи масажу.

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Історія розвитку масажу.
2. Переваги масажу.

ХІД РОБОТИ:

I. ДАЙТЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯМ:

масаж

система масажу

лікувальний масаж

комбінований масаж

спортивний масаж

II. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. *Перерахуйте основні переваги масажу:*

2. *Із запропонованого переліку розділіть визначення на групи:*

- класичний;
- ножний
- шведський;
- лікувальний;
- апаратний;
- в'єтнамський;
- спортивний;
- косметичний;
- дитячий;
- східний;
- ручний;
- фінський;
- комбінований
- гігієнічний;
- сегментно-рефлекторний;
- вібраційний;
- гігієнічний;
- старечий;
- турецький;
- точковий

Системи
масажу:

Методи
масажу:

Види масажу:

3. *Заповніть таблицю «Характеристики масажу»:*

Темп	
Глибина	
Частота виконання масажних прийомів	
Тривалість прийому на одній ділянці	
Частота чергування прийомів між собою	

4. *Визначіть які різновиди масажу зображено на фото:*



5. Знайдіть 10 видів масажу:

й	и	н	ч	и	р	т	а	і	р	е	г	м	й	д
ф	г	у	д	ь	л	г	с	п	г	ь	л	в	б	и
м	і	ч	ї	й	в	б	щ	р	п	й	и	в	щ	т
ф	г	й	з	и	л	и	є	о	е	и	к	ч	г	я
ю	і	й	ю	н	і	м	р	ф	щ	н	л	у	ю	ч
і	є	е	ь	ч	к	ю	с	і	я	в	а	р	м	и
у	н	р	и	и	у	д	ї	л	м	и	с	о	ж	й
г	і	о	к	т	в	н	е	а	в	т	и	л	т	г
ї	ч	т	б	е	а	х	а	к	я	р	ч	о	б	ц
з	н	и	н	м	л	н	в	т	л	о	н	г	д	і
ш	и	ч	н	с	ь	н	т	и	у	п	и	і	к	п
а	й	н	о	о	н	й	л	ч	у	с	й	ч	б	р
и	з	и	п	к	и	н	ь	н	с	н	ї	н	ж	р
г	р	й	ж	н	й	д	я	и	у	ф	ц	и	й	ї
і	а	ф	є	ф	х	и	х	й	р	є	г	й	о	ю

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Коли і де виник масаж?
2. Перерахуйте і назвіть відмінності між системами масажу.
3. Які види масажу Вам відомі?
4. Якими є основні характеристики масажу?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.
3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Левандовська Л. та ін. Основи класичного масажу для дорослих і дітей: навчально-методичний посібник / Любов Левандовська, Олена Довгань, Наталія Давибіда – Богдан, 2024
2. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.

Інтернет-ресурси:

1. <https://vseosvita.ua/test/zahalne-poniattia-pro-masazh-3922683.html>
2. https://bohnan-books.com/catalog/book/240624/?srsltid=AfmBOopiNK6Vo6lu-KT1FXw_yj6FxiJlaHH2HsmX1kaT4xLBZyXMiaOI

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №2

ТЕМА: Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування поняття про механізми впливу масажу на організм.

ПЛАН:

1. Фізіологічний вплив масажу на шкіру.
2. Фізіологічний вплив масажу на м'язеву систему.
3. Фізіологічний вплив масажу на суглобо-зв'язковий апарат.
4. Фізіологічний вплив масажу на крово- та лімфообіг.
5. Фізіологічний вплив масажу на дихальну систему.
6. Фізіологічний вплив масажу на нервову систему.
7. Фізіологічний вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування.

ПРАКТИКУМ: Пригадайти будову органів і систем організму і з'ясувати про механізми впливу масажу на них.

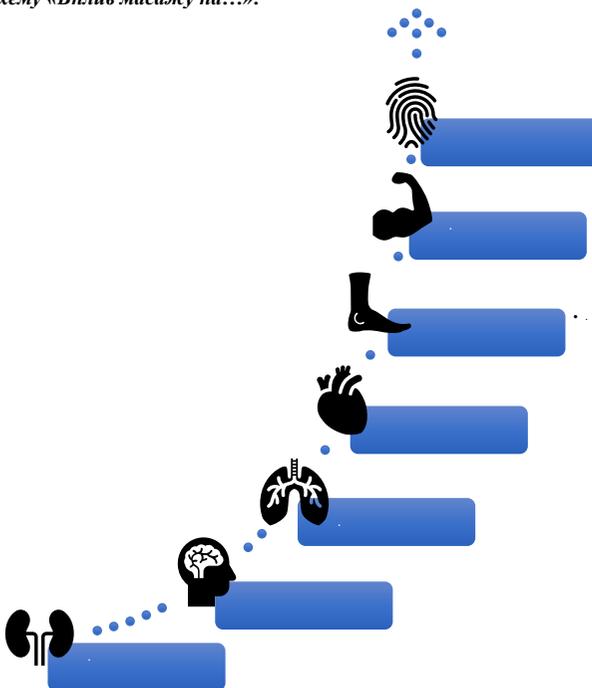
ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Чи завжди масаж має позитивний ефект на органи і системи?

ХІД РОБОТИ:

I. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. Заповніть схему «Вплив масажу на...»:



1. *Заповніть таблицю:*

<i>Органи та системи організму:</i>	<i>Вплив масажу:</i>

2. Встановіть відповідність:

1	сприяє посиленню газообміну, збільшенню насичення киснем артеріальної крові та споживання кисню тканинами	А	вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат
2	очищується від злущених клітин епідермісу, пилу, мікробів, шкірні судини розширюються, збільшується приплив артеріальної крові до масованої ділянки, підвищується місцева температура	Б	вплив масажу на внутрішні органи
3	полягає у покращенні еластичності і міцності зв'язок та сухожилків, покращує рухливість у суглобах	В	вплив масажу на м'язову систему
4	нормалізації тону м'язів, розсмоктуванні крововиливів і набряків, прискоренні процесів регенерації, відновленні еластичності	Г	вплив масажу на обмін речовин
5	полягає в інтенсифікації надходження до тканин поживних речовин і кисню, виведення продуктів розпаду і вуглекислого газу, активізації окисно-відновних та обмінних процесів, вилучення з потім мінеральних солей, та азотистих органічних речовин	Д	вплив масажу на нервову систему
6	Проявляється покращенням кровопостачання, нормалізацією тону непосмугованої мускулатури, підвищується секреція залоз	Е	вплив масажу на дихальну систему
7	можна відновлювати втрачені рефлексії, покращувати трофіку тканин та діяльність окремих внутрішніх органів	Є	вплив масажу на шкіру

1		2		3		4		5		6		7	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Які механізми впливу масажу Вам відомі?
2. Від чого залежить реакція організму на масаж?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.
3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.

Інтернет-ресурси:

1. <https://www.youtube.com/@user-jh2xu3yo8f>

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

ТЕМА: Гігієнічні вимоги до масажу. Показання і протипоказання до масажу.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування поняття про вимоги, показання та протипоказання до масажу.

ПЛАН:

1. Гігієнічні вимоги до масажу.
2. Показання до масажу.
3. Протипоказання до масажу.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок розпізнання можливості і неможливості виконання масажу.

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Коли варто відмовитись від масажу.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕМИ: гігієнічні вимоги, показання, протипоказання.

ХІД РОБОТИ:

I. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. Заповніть схему:



2 Опишіть Вашого «ідеального» масажиста:

3. З нижчеперераховано оберіть, що обов'язково має бути в масажному кабінеті?:

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>

Відповідь: _____

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4-5

ТЕМА: Методика і техніка масажу. Основні прийоми масажу. Техніка, фізіологічний вплив і види погладжування.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування поняття про прийоми погладжування.

ПЛАН:

1. Прийоми погладжування.
2. Фізіологічний вплив прийомів погладжування.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування, робота в парах.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок виконання прийомів погладжування.

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Основні та додаткові прийоми погладжування

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕМИ: охоплююче, щіпцподібне, граблеподібне, гребенеподібне, площинне, колове, спіралеподібне, зигзагоподібне, хрестоподібне погладжування.

ХІД РОБОТИ:

I. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. *Охарактеризуйте основні особливості виконання прийомів погладжування:*

2 *Опишіть основні помилки, яких припускається масажист при виконанні прийомів погладжування:*

2. *Опишіть техніку виконання прийомів погладжування:*

1





5 _____



6 _____



7 _____

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 6-7

ТЕМА: Методика,техніка, фізіологічний вплив і види розтирання.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування поняття про прийоми розтирання.

ПЛАН:

1. Прийоми розтирання.
2. Фізіологічний вплив прийомів розтирання.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування, робота в парах.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок виконання прийомів розтирання.

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Основні та додаткові прийоми розтирання.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕМИ: площинне, граблеподібне, охоплююче, щіпцеподібне, колове, спіралеподібне, плямня, штрихування, стругання, пересікання, «агресивні» прийоми розтирання.

ХІД РОБОТИ:

I. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. Охарактеризуйте основні особливості виконання прийомів розтирання:

2. опишіть основні помилки, яких припускається масажист при виконанні прийомів розтирання:

3. опишіть техніку виконання прийомів розтирання:

1





6 _____



7 _____



8 _____



9 _____



10 _____

II ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА:

1. *Спостереження за діями викладача.*
2. *Відтворення масажних маніпуляцій здобувачем, із допомогою викладача (за потреби).*
3. *Самостійне відпрацювання практичних навичок здобувачем.*
4. *Поточний контроль і оцінювання практичних навичок з теми («Здача»).*

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Яке призначення прийомів рорзтирання?
2. Насвіт «агресивні» прийоми.
3. Що необхідно зробити після виконання «агресивних» прийомів?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.
3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.

Інтернет-ресурси:

<https://www.youtube.com/watch?v=HoC7pi-zJZk&t=5s>

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8-9

ТЕМА: Методика,техніка, фізіологічний вплив і види розминання.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування поняття про прийоми розминання.

ПЛАН:

1. Прийоми розминання.
2. Фізіологічний вплив прийомів розминання.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування, робота в парах.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок виконання прийомів розминання.

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Основні та додаткові прийоми розминання.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕМИ: пальцеві розминання, власне прийоми розминання.

ХІД РОБОТИ:

I. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. Охарактеризуйте основні особливості виконання прийомів розминання:

2. Опишіть основні помилки, яких припускається масажист при виконанні прийомів розминання:

3.Опишіть техніку виконання прийомів розминання:

1





2 _____



3 _____



4 _____



5 _____



10 _____



11 _____

II ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА:

1. *Спостереження за діями викладача.*
2. *Відтворення масажних маніпуляцій здобувачем, із допомогою викладача (за потреби).*
3. *Самостійне відпрацювання практичних навичок здобувачем.*
4. *Поточний контроль і оцінювання практичних навичок з теми («Здача»).*

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Яка роль прийомів розминання?
2. Яким чином поділяються прийоми розминання?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.
3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.

Інтернет-ресурси:

<https://www.youtube.com/watch?v=P4DrkmrkZW0>



5 _____



6 _____



7 _____



II ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА:

1. *Спостереження за діями викладача.*
2. *Відтворення масажних маніпуляцій здобувачем, із допомогою викладача (за потреби).*
3. *Самостійне відпрацювання практичних навичок здобувачем.*
4. *Поточний контроль і оцінювання практичних навичок з теми («Здача»).*

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Яка роль прийомів вібрації?
2. Яким чином поділяються прийоми вібрації?
3. Який ефект має кожна з груп вібрації?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.
3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.

Інтернет-ресурси:

<https://www.youtube.com/watch?v=tf7u-fiO5s>

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 12

ТЕМА: Масаж спини.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування уявлення про масаж спини.

ПЛАН:

1. Техніка масажу спини

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування, робота в парах.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок виконання прийомів, які застосовуються на ділянці спини

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Пригадайте будову скелету грудної клітки.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕМИ: остисті відростки, міжреберні проміжки, поперекова ділянка, масажні лінії.

ХІД РОБОТИ:

I. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. Заповніть порівняльну таблицю показань та протипоказань до масажу спини:

	Показання (Масаж дозволено)	Протипоказання (Масаж заборонено)
Загальний стан		
Стан опорно-рухового апарату		
Шкірні покриви		
Органи дихання		
Серцево-судинна система		
Інше		

2. Опишіть методику виконання масажу на запропонованій ділянці:

Ділянка масажу	Положення масажованого	Позиція масажиста	Основні прийоми	Напрямок рухів	Часовий діапазон
СПИНА					

3. Розв'яжіть ситуаційні задачі:

Пацієнтка (58 років) записалася на масаж спини через біль у попереку. Під час збору анамнезу та огляду масажист помітив, що пацієнтка скаржиться на загальну слабкість, а температура тіла становить 38.2°C. Крім того, на шкірі в ділянці хребта візуалізується яскраве почервоніння та дрібні гнійничкові висипання.

Завдання:

1. Чи здійсите ви процедуру?
2. Якщо «так», то визначте тактику масажиста згідно з методикою.
3. Якщо «ні», то обґрунтуйте причину відмови.

Пацієнт (35 років, офісний працівник) звернувся зі скаргами на постійну напругу в м'язах спини та дискомфорт між лопатками, що виникає наприкінці робочого дня. При огляді виявлено порушення постави (сутулість) та "м'язовий панцир" у грудному відділі. Шкірні покриви чисті, температура тіла 36.6°C.

Завдання:

1. Чи здійсите ви процедуру?
2. Якщо «так», то визначте тактику масажиста згідно з методикою.
3. Якщо «ні», то обґрунтуйте причину відмови.

II ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА:

1. **Спостереження за діями викладача.**
2. **Відтворення масажних маніпуляцій здобувачем, із допомогою викладача (за потреби).**
3. **Самостійне відпрацювання практичних навичок здобувачем.**
4. **Поточний контроль і оцінювання практичних навичок з теми («Задача»).**

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Які ділянки на спині не масажуються?
2. Чи є місця на спині, які опрацьовуються обережніше?
3. Чим відрізняється поперечне граблеподібне погладжування та розтирання в ділянці спини?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.

3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.

Інтернет-ресурси:

<https://www.youtube.com/watch?v=uJh0u5GvFsw&t=8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=HoC7pi-zJzk&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=P4DrkmrkZW0>

<https://www.youtube.com/watch?v=tfe7u-fiO5s>

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 13-14

ТЕМА: Масаж верхніх кінцівок

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування уявлення про масаж верхніх кінцівок.

ПЛАН:

1. Техніка масажу долоні.
2. Техніка масажу передпліччя.
3. Техніка масажу плеча.
4. Техніка масажу плечового суглоба.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування, робота в парах.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок виконання прийомів, які застосовуються на ділянці верхньої кінцівки.

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Пригадайте будову скелету та м'язового шару верхньої кінцівки.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕМИ: тильна та долонна поверхні, підвищення мізинця та великого пальця, ділянка передпліччя, ділянка плеча, плечовий та ліктьовий суглоб, передня та задня поверхні.

ХІД РОБОТИ:

I. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. Опишіть методику виконання масажу на запропонованій ділянці:

Ділянка масажу		Положення масажованого	Позиція масажиста	Основні прийоми	Прийоми, які варто уникати
ДОЛОНЯ:	Долонна поверхня				
	Тильна поверхня				
ПЕРЕДПЛІЧЧЯ:	Передня поверхня				

II ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА:

1. *Спостереження за діями викладача.*
2. *Відтворення масажних маніпуляцій здобувачем, із допомогою викладача (за потреби).*
3. *Самостійне відпрацювання практичних навичок здобувачем.*
4. *Поточний контроль і оцінювання практичних навичок з теми («Здача»).*
5. *Проведіть самодіагностику та самомасаж.*

Тунельний синдром (або синдром зап'ястного каналу) — це стан, при якому серединний нерв здавлюється у вузькому просторі між кістками та зв'язками зап'ястя.

У зоні ризику всі, чия робота пов'язана з монотонними рухами кисті

Самодіагностика:

- **Тест Фалена:** Складіть тильні сторони долонь разом (пальцями вниз), тримаючи лікті горизонтально. Затримайтеся на 60 секунд. Якщо з'явилося оніміння або біль — це «дзвіночок».
- **Тест Тінеля:** Легко постукайте пальцем по внутрішній стороні зап'ястя (там, де проходить пульс, але по центру). Якщо відчуваєте легке поколювання в пальцях — нерв подразнений.

План самомасажу:

Етап 1: Розігрів та кисті

Почніть з того, що інтенсивно розітріть долоні одна об одну до відчуття тепла.

- **Пальці:** Кожен палець масажуйте окремо, наче ви надягаєте тісну рукавичку — від кінчика до основи.
- **Міжпальцеві зони:** Легко пощипайте шкіру між пальцями, там часто накопичується напруга.
- **Долоня:** Великим пальцем іншої руки з силою пройдіться по центру долоні круговими рухами. Особливу увагу приділіть "подушечці" під великим пальцем (тенар) — вона найбільше втомлюється від мишки.

Етап 2: Променезап'ястковий суглоб (Зап'ястя)

Це критична зона для тих, хто багато друкує.

- Обхопіть зап'ястя пальцями іншої руки (як браслетом).
- Зробіть кілька обертальних рухів кистю, одночасно злегка стискаючи зап'ястя.
- Виконайте розтиральні рухи вгору-вниз по колу суглоба.

Етап 3: Передпліччя (Від зап'ястя до ліктя)

Тут знаходяться м'язи, що керують вашими пальцями.

- **Погладжування:** Міцно обхопіть руку і проведіть долонею від зап'ястя до ліктя 3-5 разів.
- **Розминання:** Використовуйте прийом «щипці». Великим та іншими пальцями «промінь» м'язи передпліччя, особливо із зовнішнього боку (де рука зазвичай твердіша).
- **Акцент:** Знайдіть найбільш болочу точку біля ліктя (із зовнішнього боку) і м'яко потримайте її натиснутою 10-15 секунд.

Етап 4: Плече та трицепс

- Вільною рукою обхопіть плече протилежної руки.
- Зробіть глибокі колові розминання м'язів (біцепса та трицепса).
- Закінчіть довгими погладженнями від ліктя аж до самого плечового суглоба.

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Які ділянки під час опрацювання верхньої кінцівки не масажуються? Чому?
2. Яке «золоте» правило при масажуванні кінцівок?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.

3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.

Интернет-ресурси:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zx6-rEeQlyY>

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 15-16

ТЕМА: Масаж нижніх кінцівок.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування уявлення про масаж нижніх кінцівок.

ПЛАН:

1. Техніка масажу стопи.
2. Техніка масажу гомілки.
3. Техніка масажу стегна.
4. Техніка масажу колінного суглоба.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування, робота в парах.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок виконання прийомів, які застосовуються на ділянці нижньої кінцівки.

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Пригадайте будову скелету та м'язового шару нижньої кінцівки.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕМИ: підшовна та тильна поверхні, ділянка гомілки, ділянка стегна, колінний суглоб, передня та задня поверхні.

ХІД РОБОТИ:

I. ТВОРЧО-ФАХОВЕ ЗАВДАННЯ:

1. Опишіть методику виконання масажу на запропонованій ділянці:

Ділянка масажу	Положення масажованого	Позиція масажиста	Основні прийоми	Прийоми, які варто уникати
СТОПА:	Підшовна поверхня			
	Тильна поверхня			
ГОМІЛКА:	Передня поверхня			

СТЕГНО:	Задня поверхня				
	Передняповерхня				
	Задня поверхня				
КОЛІННИЙ СУГЛОБ					

2.Опишіть техніку виконання прийомів:

1





2 _____



3 _____



5 _____

II ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА:

1. *Спостереження за діями викладача.*
2. *Відтворення масажних маніпуляцій здобувачем, із допомогою викладача (за потреби).*
3. *Самостійне відпрацювання практичних навичок здобувачем.*
4. *Поточний контроль і оцінювання практичних навичок з теми («Задача»).*
5. *Проведіть самомасаж.*

Комплекс "Під столом" (виконувати кожну вправу 15-20 разів)

- **"П'ятка — носок":** Почергово піднімайте то п'яти, то носки, максимально напружуючи литки. Це активує "м'язову помпу", яка штовхає кров вгору до серця.
- **"Алфавіт":** Витягніть ноги трохи вперед і "напишіть" носками в повітрі свої ініціали або кілька літер. Це розминає гомілковостопний суглоб.
- **"Гусениця":** Не відриваючи стопи від підлоги, пересувайте їх вперед і назад лише за допомогою стискання та розтискання пальців ніг. Це зміцнює звід стопи.
- **"Стискання м'яча":** Уявіть, що між колінами у вас м'яч. Стискайте коліна одне до одного на 5 секунд, потім розслабляйте. Це покращує кровообіг у ділянці тазу.
- **"Натягування":** Максимально потягніть носки на себе (п'яти відриваються від підлоги), затримайтеся на 3 секунди й розслабтеся.

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Які протипоказання для виконання масажу на нижніх кінцівках?

2. Які ділянки на нихніх кінцівках не опрацьовуються?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.
3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.

Інтернет-ресурси:

https://www.youtube.com/watch?v=Lq9_GZwSTOA&t=12s

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 17

ТЕМА: Основні особливості виконання масажу на інших частинах тіла.

МЕТА ВИВЧЕННЯ: Формування уявлення про масаж інших частин тіла.

ПЛАН:

1. Техніка масажу голови.
2. Техніка масажу комірцевої зони.
3. Техніка масажу грудей.
4. Техніка масажу живота.
5. Техніка масажу сідниць.

ОБРАНІ МЕТОДИ: Індивідуальне і фронтальне опитування, робота в парах.

ПРАКТИКУМ: Вироблення навичок виконання прийомів, які застосовуються на ділянці різних частин тіла.

ПИТАННЯ ПО ТЕМІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ:

1. Пригадайте будову скелету та м'язового шару людини.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕМИ: плечовий пояс, грудна клітка, тазовий пояс.

ХІД РОБОТИ:

. Опишіть методику виконання масажу на запропонованій ділянці:

Ділянка масажу	Положення масажованого	Позиція масажиста	Напрямок рухів	Основні прийоми	Прийоми, які варто уникати
Голови					
Комірцева зона					
Груді					

Живіт					
Сідниці					

II ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА:

1. *Спостереження за діями викладача.*
2. *Проведіть самомасаж.*

1. Техніка «Вушний драйв»

Виконання: Захопіть мочки вух і потягніть їх вниз. Потім пройдіться пальцями по всьому краю вуха, розминаючи його, поки воно не стане теплим і червоним. Накрийте вуха долонями і зробіть кілька колових рухів всією раковиною.

Ефект: _____

2. Глибоке дихання (Вакуумний ефект)

Виконання: Зробіть глибокий вдих животом, щоб він надувся як кулька. Потім повільно видихніть, максимально втягуючи живіт під ребра. Затримайтеся на 2-3 секунди.

Ефект: _____

ЗАПИТАННЯ ДО САМОАНАЛІЗУ І САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Який напрям руху при виконанні масажу живота?
2. Чи потрібно опрацьовувати відянку виходів сідничного нерва?

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Реабілітаційний масаж : підручник - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с. : табл., іл.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. 124с.
3. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж – Тернопіль. Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.

