

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Медичний № 2

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ



Проректор з науково-педагогічної роботи

Едуард Бурячківський

04 вересня 2023 року

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Факультет Медичний, курс IV

Навчальна дисципліна: «ЛІКУВАЛЬНИЙ ТА СПОРТИВНИЙ МАСАЖ»

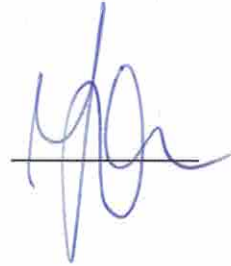
Затверджено:

Засіданням кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 04.09.2023 р.

Завідувач кафедри д.м.н., професор



Ольга Юшковська

Розробники:

асистент Семененко О. В.

асистент Шахназарян К.Є.

Практичне заняття № 1

Тема: Попередній масаж. Поняття про попередній масаж та його фізіологічне обґрунтування. Різновиди сеансів попереднього масажу та методика їх проведення: розмінальний, заспокійливий, тонізуючий та зігріваючий. Особливості попереджувального масажу залежно від видів спорту. Оволодіння навичками проведення попереднього масажу (стосовно спеціалізації студентів).

Мета: Опанування знань про загальні основи попереднього масажу.

Основні поняття: Попередній масаж, Різновиди сеансів попереднього масажу та методика їх проведення: розмінальний, заспокійливий, тонізуючий та зігріваючий.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Дати визначення терміну “попередній масаж.

2. Які основні завдання попереднього масажу.

3. Що включає в себе попередній масаж.

4. Методика проведення попереднього масажу.

5. Ціль застосування попереднього масажу.

6. Особливості попереджувального масажу залежно від видів спорту.

4. Обговорення теоретичних питань:

Попередній масаж та його різновиди. Характеристика попереднього масажу. Застосування попереднього масажу у фізкультурно-спортивних організаціях. Ціль застосування попереднього масажу.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Поняття про попередній масаж та його фізіологічне обґрунтування.
- Різновиди сеансів попереднього масажу та методика їх проведення.
- Особливості попереджувального масажу залежно від видів спорту.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Відновлювальний масаж. Поняття про сеанс відновного масажу та його фізіологічне обґрунтування. Особливості відновлювального масажу при фізичній та розумовій втомі. Особливості методики сеансу відновлювального масажу при короткочасних перервах відпочинку від 1 до 5 хвилин; при перервах від 5 до 20 хвилин; при перервах від 20 хвилин до 3 годин; у багатоденній системі змагань при одноразовому виступі на день; відновлювальний масаж після завершення змагань. Вдосконалення техніки виконання прийомів масажу, освоєння навичок проведення сеансу відновлювального масажу».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища школа, 2019. - 328 с.

2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.

3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.

4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbu.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/ Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В., Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття №2

Тема: Відновлювальний масаж. Поняття про сеанс відновного масажу та його фізіологічне обґрунтування. Особливості відновлювального масажу при фізичній та розумовій втомі. Особливості методики сеансу відновлювального масажу при короткочасних перервах відпочинку від 1 до 5 хвилин; при перервах від 5 до 20 хвилин; при перервах від 20 хвилин до 3 годин; у багатоденній системі змагань при одноразовому виступі на день; відновлювальний масаж після завершення змагань. Вдосконалення техніки виконання прийомів масажу, освоєння навичок проведення сеансу відновлювального масажу.

Мета: Опанування знань про загальні основи відновлювального масажу.

Основні поняття: Відновлювальний масаж. Різновиди сеансів відновлювального масажу та методика їх проведення.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Дати визначення терміну «відновлювальний масаж».

2. Які основні завдання відновлювального масажу.

3. Що включає в себе відновлювальний масаж.

4. Методика проведення відновлювального масажу.

5. Ціль застосування відновлювального масажу.

6. Особливості відновлювального масажу залежно від видів спорту.

4. Обговорення теоретичних питань:

Відновлювальний масаж та його різновиди. Характеристика відновлювального масажу.

Застосування відновлювального масажу у фізкультурно-спортивних організаціях. Ціль застосування відновлювального масажу.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Поняття про відновлювальний масаж та його фізіологічне обґрунтування.
- Різновиди сеансів відновлювального масажу та методика їх проведення.
- Особливості відновлювального масажу залежно від видів спорту.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття: «Тренувальний масаж. Поняття про тренувальний масаж та його фізіологічне обґрунтування. Основні засади побудови сеансу тренувального масажу. Особливості методики сеансу масажу для підвищення тренуваності, для вдосконалення фізичних якостей, для збереження спортивної форми. Особливості тренувального масажу в залежності від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена. Опанування навичок проведення сеансу тренувального масажу».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.

2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.

3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній

- практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. – 160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Кущериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В.,
Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття № 3

Тема: Тренувальний масаж. Поняття про тренувальний масаж та його фізіологічне обґрунтування. Основні засади побудови сеансу тренувального масажу. Особливості методики сеансу масажу для підвищення тренуваності, для вдосконалення фізичних якостей, для збереження спортивної форми. Особливості тренувального масажу в залежності від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена. Опанування навичок проведення сеансу тренувального масажу.

Мета: Опанування знань про загальні основи тренувального масажу.

Основні поняття: Тренувальний масаж, різновиди сеансів тренувального масажу та методика їх проведення.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Дати визначення терміну “ тренувальний масаж.
2. Основні засади побудови сеансу тренувального масажу.
3. Що включає в себе тренувальний масаж.
4. Методика проведення тренувального масажу.
5. Ціль застосування тренувального масажу.
6. Особливості тренувального масажу залежно від видів спорту.
7. Особливості методики сеансу масажу для підвищення тренуваності, для вдосконалення фізичних якостей, для збереження спортивної форми.
8. Особливості тренувального масажу в залежності від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена.
9. Опанування навичок проведення сеансу тренувального масажу.

4. Обговорення теоретичних питань:

Особливості методики сеансу тренувального масажу. Тренувальний масаж та його різновиди. Характеристика тренувального масажу. Застосування тренувального масажу у фізкультурно спортивних організаціях. Ціль застосування тренувального масажу.

Особливості тренувального масажу в залежності від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Поняття про тренувальний масаж та його фізіологічне обґрунтування.
- Різновиди сеансів тренувального масажу та методика їх проведення.
- Особливості тренувального масажу в залежності від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття: «Масаж при різних видах спорту. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації (акробатиці, баскетболі, боксі, боротьбі, волейболі, легкій атлетиці, лижному спорті, футболі, велосипедному спорті, веслуванні, плаванні, спортивній гімнастиці, художній гімнастиці тощо). Опанування навичками масажу стосовно окремих видів спорту. Масаж при спортивних травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Кучериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В.,
Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття № 4

Тема: Масаж при різних видах спорту. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації (акробатиці, баскетболі, боксі, боротьбі, волейболі, легкій атлетиці, лижному спорті, футболі, велосипедному спорті, веслуванні, плаванні, спортивній гімнастиці, художній гімнастиці тощо). Опанування навичками масажу стосовно окремих видів спорту. Масаж при спортивних травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.

Мета: Опанування знань про масаж при різних видах спорту.

Основні поняття: Масаж при різних видах спорту. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Масаж при різних видах спорту.

2. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації

3. Чим відрізняється масаж при окремих видах спорту.

4. Масаж при спортивних травмах.

5. Масаж при деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.

4. Обговорення теоретичних питань:

Масаж при різних видах спорту. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації. Масаж при спортивних травмах. Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Особливості масажу при різних видах спорту (акробатиці, баскетболі, боксі, боротьбі, волейболі, легкій атлетиці, лижному спорті, футболі, велосипедному спорті, веслуванні, плаванні, спортивній гімнастиці, художній гімнастиці тощо).
- Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату.
- Масаж при спортивних травмах.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. Масаж при пороках серця, при міокардіодистрофії, при стенокардії, при хронічній ішемічній хворобі серця та її ускладненнях, при гіпертонічній хворобі. Сполучнотканинний масаж при захворюваннях серця. Сегментарний масаж при серцевих захворюваннях».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbu.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В.,
Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття № 5

Тема: Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. Масаж при пороках серця, при міокардіодистрофії, при стенокардії, при хронічній ішемічній хворобі серця та її ускладненнях, при гіпертонічній хворобі. Сполучнотканинний масаж при захворюваннях серця. Сегментарний масаж при серцевих захворюваннях.

Мета: Опанування знань про масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.

Основні поняття: Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.

Сполучнотканинний масаж. Сегментарний масаж.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.
2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.
3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:
 1. Масаж при пороках серця.
 2. Масажу при міокардіодистрофії.
 3. Масажу при стенокардії.
 4. Методика проведення масажу при гіпертонічній хворобі.
 5. Методика проведення масажу при хронічній ішемічній хворобі серця та її ускладненнях.
 6. Сполучнотканинний масаж при захворюваннях серця.
 7. Сегментарний масаж при серцевих захворюваннях.

4. Обговорення теоретичних питань:

Сполучнотканинний масаж при захворюваннях серця. Сегментарний масаж при серцевих захворюваннях. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Методика проведення масажу при гіпертонічній хворобі.
- Сегментарний масаж при серцевих захворюваннях.
- Сполучнотканинний масаж при захворюваннях серця.
- Методика проведення масажу при хронічній ішемічній хворобі серця та її ускладненнях.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Профілактика та лікування сколіозу. Комплексний масаж для лікування сколіозу».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк,

Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.

3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.

4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.

5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. – 160 с.

6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.

7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.

8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.

2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.

3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.

4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.

5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.

6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.

7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В.,
Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття № 6

Тема: Профілактика та лікування сколіозу. Комплексний масаж для лікування сколіозу.

Мета: Опанування знань про коригувальний масаж при сколіозе.

Основні поняття: Коригувальний масаж при сколіозе. Коригувальний масаж за наявності реберного горба. Коригувальний масаж при виявленні поперекового валика. Особливості масажу при крилоподібних лопатках. Коригувальний масаж та несиметричні вправи при різному рівні нижніх кутів лопаток.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл, профілактор Євмінова.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Дати визначення терміну «Сколіоз».
2. Чим відрізняється сколіоз першого, другого та третього ступеня.
3. Як виявити реберний горб та поперековий валик?
4. Методика проведення коригувальний масажу при виявленні реберного горба.
5. Коригувальний масаж при різному рівні нижніх кутів лопаток.
6. Несиметричні вправи при різному рівні нижніх кутів лопаток.

4. Обговорення теоретичних питань:

Комплексний масаж для лікування сколіозу. Коригувальний масаж та його різновиди.

Характеристика коригувального масажу. Ціль застосування коригувального масажу.

Профілактика сколіозу.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Профілактика та лікування сколіозу.
- Комплексний масаж для лікування сколіозу.
- Коригувальний масаж при сколіозе.
- Несиметричні вправи на профілакторі Євмінова при різному рівні нижніх кутів лопаток.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Профілактика та лікування остеохондрозу.

Комплексний масаж для лікування остеохондрозу».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ,

2016. – 296 с.

7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.

8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.

2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.

3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.

4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.

5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.

6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.

7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В.,
Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття №7

Тема: : Профілактика та лікування остеохондрозу. Комплексний масаж для лікування остеохондрозу.

Мета: Опанування знань про лікування остеохондрозу.

Основні поняття: Остеохондроз. Профілактика остеохондрозу. Лікування остеохондрозу.

Масаж при остеохондрозу.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл, профілактор Євмінова.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Дати визначення терміну «остеохондроз».

2. Діагностика остеохондрозу на МРТ.

3. Чим відрізняються грижі диска від протрузії диска?.

4. Методи лікування остеохондрозу.

5. Профілактика остеохондрозу.

6. Тракція грудного та поперекового відділів хребта на профілакторі Євмінова для профілактики та лікування остеохондрозу.

7. Комплексний масаж для лікування остеохондрозу.

4. Обговорення теоретичних питань:

Масаж для лікування остеохондрозу Діагностика остеохондрозу на МРТ. Методи лікування остеохондрозу. Профілактика остеохондрозу. Тракція грудного та поперекового відділів хребта на профілакторі Євмінова для профілактики та лікування остеохондрозу.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Методи діагностики остеохондрозу.
- Методи лікування остеохондрозу.
- Комплексний масаж для лікування остеохондрозу.
- Тракція грудного та поперекового відділів хребта на профілакторі Євмінова для лікування остеохондрозу.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Масаж при захворюваннях дихальної системи. Класичний масаж, що застосовується при плевриті, пневмонії, гострому бронхіті, емфіземі легень. Класичний масаж, що застосовується при хронічному бронхіті та бронхіальній астмі. Перкусійний масаж. Банковий масаж. Сегментарний масаж при захворюваннях легень та плеври».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.

2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.

3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.

4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.

5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.

6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.

7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ:

Здоров'я, 2016. - 384 с.

8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbu.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В., Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття № 8

Тема: Масаж при захворюваннях дихальної системи. Класичний масаж, що застосовується при плевриті, пневмонії, гострому бронхіті, емфіземі легень. Класичний масаж, що застосовується при хронічному бронхіті та бронхіальній астмі. Перкусійний масаж. Банковий масаж. Сегментарний масаж при захворюваннях легень та плеври.

Мета: Опанування знань про масаж при захворюваннях дихальної системи.

Основні поняття: . Класичний масаж, що застосовується при хронічному бронхіті та

бронхіальній астмі. Перкусійний масаж. Банковий масаж. Сегментарний масаж при захворюваннях легень та плеври.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Класичний масаж, що застосовується при хронічному бронхіті.

2. Класичний масаж, що застосовується при бронхіальній астмі.

3. Сегментарний масаж при захворюваннях легень та плеври.

4. Методика проведення банкового масажу.

5. Методика проведення перкусійного масажу.

6. Особливості класичного масажу, що застосовується при плевриті, пневмонії, гострому бронхіті, емфіземі легень.

4. Обговорення теоретичних питань:

Попередній масаж та його різновиди. Характеристика попереднього масажу. Застосування попереднього масажу у фізкультурно-спортивних організаціях. Ціль застосування попереднього масажу.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Масаж при захворюваннях дихальної системи.
- Класичний масаж, що застосовується при плевриті, пневмонії.
- Класичний масаж, що застосовується при гострому бронхіті.
- Класичний масаж, що застосовується при емфіземі легень.
- Сегментарний масаж при захворюваннях легень та плеври.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Етіологія та патогенез целюліту. Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке. Тайський антицелюлітний масаж».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.

2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.

3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.

4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.

5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.

6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.

7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.

8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та

"Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Масєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В.,
Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття № 9

Тема: Етіологія та патогенез целюліту. Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке. Тайський антицелюлітний масаж.

Мета: Опанування знань про загальні основи антицелюлітного масажу.

Основні поняття: Етіологія та патогенез целюліту. Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке. Тайський антицелюлітний масаж.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Етіологія та патогенез целюліту.
2. Релаксаційний масаж для схуднення.
3. Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке.
4. Методика проведення тайського антицелюлітного масажу.

4. Обговорення теоретичних питань:

Етіологія та патогенез целюліту. Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке.
Тайський антицелюлітний масаж.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Етіологія та патогенез целюліту.
- Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке.
- Тайський антицелюлітний масаж.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Масаж при вагітності. Самомасаж. Масаж спини, живота, ніг, рук. Масаж під час пологів. Масаж після пологів. Масаж живота. Техніка. Масаж ступнів, стегон, литок, живота, спини, плечового пояса, голови».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.

5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В., Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття № 10

Тема: Масаж при вагітності. Самомасаж. Масаж спини, живота, ніг, рук. Масаж під час пологів. Масаж після пологів. Масаж живота. Техніка. Масаж ступнів, стегон, литок, живота, спини, плечового пояса, голови.

Мета: Опанування знань про загальні основи масажу при вагітності.

Основні поняття: Масаж при вагітності. Самомасаж. Масаж спини, живота, ніг, рук. Масаж під час пологів. Масаж після пологів. Масаж живота. Техніка. Масаж ступнів, стегон, литок, живота, спини, плечового пояса, голови.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.
2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.
3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:
 1. Масаж при вагітності.
 2. Масаж спини, живота, ніг, рук при вагітності.
 3. Самомасаж при вагітності.
 4. Масаж під час пологів.
 5. Масаж після пологів.
 6. Техніка масажу живота.
 7. Масажу ступнів, стегон, литок при вагітності.
 8. Техніка масажу спини, плечового пояса, голови при вагітності.

4. Обговорення теоретичних питань:

Масаж при вагітності. Самомасаж. Масаж спини, живота, ніг, рук. Масаж під час пологів. Масаж після пологів. Масаж живота. Техніка. Масаж ступнів, стегон, литок, живота, спини, плечового пояса, голови.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Техніка масажу спини, плечового пояса, голови при вагітності.
- Масаж під час пологів.
- Масаж після пологів.
- Техніка масажу голови, ступнів, стегон, литок при вагітності.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С.

Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В.,
Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття №11

Тема: Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років.

Мета: Опанування знань про масаж для дітей віком до одного року.

Основні поняття: Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Масаж для дітей віком до одного року.
2. Масаж при дитячому церебральному паралічі.
3. Масаж для покращення дихальної функції.
4. Круговий трофічний масаж.
5. Масаж для дітей віком від одного до семи років.

4. Обговорення теоретичних питань:

Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Масаж для дітей віком до одного року.
- Масаж для дітей віком від одного до семи років.
- Масаж при дитячому церебральному паралічі.
- Масаж для покращення дихальної функції.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куперіб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.

- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbu.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В., Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття №12

Тема: Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років.

Мета: Опанування знань про масаж для дітей віком до одного року.

Основні поняття: Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.

2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.

3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Масаж для дітей віком до одного року.
2. Масаж при дитячому церебральному паралічі.
3. Масаж для покращення дихальної функції.
4. Круговий трофічний масаж.
5. Масаж для дітей віком від одного до семи років.

4. Обговорення теоретичних питань:

Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Масаж для дітей віком до одного року.
- Масаж для дітей віком від одного до семи років.

- Масаж при дитячому церебральному паралічі.
- Масаж для покращення дихальної функції.

6. Підбиття підсумків.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного практичного заняття «Масаж у літньому віці. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку. Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи. Методика точкового самомасажу при болях у ділянці серця. Методика точкового самомасажу при судомках литкових м'язів. Методика точкового самомасажу при судомках м'язів стопи. Методика точкового масажу при болях у колінному суглобі. Програма точкового масажу для гарного самопочуття».

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.

- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbu.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу)/
Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В.,
Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>

Практичне заняття №13

Тема: Масаж у літньому віці. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку. Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи. Методика точкового самомасажу при болях у ділянці серця. Методика точкового самомасажу при судомах литкових м'язів. Методика точкового самомасажу при судомах м'язів стопи. Методика точкового масажу при болях у колінному суглобі. Програма точкового масажу для гарного самопочуття.

Мета: Опанування знань про масаж у літньому віці.

Основні поняття: Масаж у літньому віці. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку. Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи. Методика точкового самомасажу при болях у ділянці серця. Методика точкового самомасажу при судомах литкових м'язів. Методика точкового самомасажу при судомах м'язів стопи. Методика точкового масажу при болях у колінному суглобі. Програма точкового масажу для гарного самопочуття.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, масажний стіл.

План:

1. Організаційні заходи: привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми та мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми.
2. Контроль опорного рівня знань: фронтальне опитування з основної термінології.
3. Питання для перевірки базових знань за темою семінару:
 1. Масаж у літньому віці.
 2. Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи.
 3. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку.
 4. Методика точкового самомасажу при болях у ділянці серця.
 5. Методика точкового самомасажу при судомах литкових м'язів.
 6. Методика точкового масажу при болях у колінному суглобі.
4. Обговорення теоретичних питань:

Масаж у літньому віці. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку. Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи. Методика точкового самомасажу при болях у ділянці серця. Методика точкового самомасажу при судомач литкових м'язів. Методика точкового самомасажу при судомач м'язів стопи. Методика точкового масажу при болях у колінному суглобі. Програма точкового масажу для гарного самопочуття.

5. Теми доповідей/рефератів:

- Методика точкового самомасажу для людей похилого віку.
- Програма точкового масажу для гарного самопочуття.
- Методика точкового самомасажу при судомач м'язів стопи.
- Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи.

6. Підбиття підсумків. Іспит.

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

7. Список рекомендованої літератури :

Основна:

1. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
2. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія/ Є. Л. Михалюк, Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.
4. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2015. – 448 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 296 с.
7. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

Додаткова:

1. Фізична реабілітація. Методичні рекомендації щодо підготовки студентів до практичних занять. Одеса, 2010. - 243 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укр. мед. книга, 2014. – 304 с.
3. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
4. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
5. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
6. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного та лікувального масажу: посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyu%20m> – Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с.
- http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_uk.pdf – Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
- <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyu%20masaz> – Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с.
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13789/Yushkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / Укладачі: Юшковська О.Г., Плакіда А.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В., Шахназарян К.Е.– Одеса, 2023. – 61 с.
- <https://online.mirmassage.com.ua>