

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я**

Холодов С. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«МАНУАЛЬНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

**Для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація)**

Одеса – 2024

УДК: 616.8

*Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(протокол № 1 від 29.08.2024 р.)*

Рецензенти:

Ковальчук Л.Й. - доктор медичних наук, професор, професор кафедри внутрішніх хвороб факультету медицини та громадського здоров'я Міжнародного гуманітарного університету

Бабова І. К. - доктор медичних наук, професор, професор кафедри інклюзивної освіти та реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Холодов С. А.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Мануальні засоби фізичної реабілітації» [для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація)»]. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 35 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Мануальні засоби фізичної реабілітації» містять питання практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2024

© Холодов С. А.

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни «Мануальні засоби фізичної реабілітації»	4
Зміст навчальної дисципліни.....	8
Методичні рекомендації до проведення практичних занять.....	12
Теми практичних занять.....	12
Технологічна карта навчальної дисципліни.....	13
План та зміст практичних занять.....	20
Методичні рекомендації до організації самостійної роботи здобувачів.....	27
Зміст самостійної роботи за темами навчальної дисципліни.....	27
Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	32
Рекомендовані джерела інформації.....	35

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«МАНУАЛЬНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»

Мета навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Мануальні засоби фізичної реабілітації» є формування у студентів основних знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів мануальної техніки класичного масажу, проведення засобів мануальної реабілітації за для відновлення втрачених функцій організму людини, покращення стану її здоров'я та якості життя.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Мануальні засоби фізичної реабілітації» студентами має бути опановано знання з таких навчальних дисциплін, як анатомія людини, фізіологія людини, біомеханіка.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Мануальні засоби фізичної реабілітації» є формування у студентів основних знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів студентами мають бути опановані знання з таких навчальних дисциплін як, «Реабілітаційна кінезіологія», «Реабілітаційна фізіологія».

Очікувані програмні результати навчання

ПРН 02. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 04. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 11. Проводити комплексне обстеження, визначати «оптимальний» функціональний стан, «стан відносної рівноваги (третій стан)», який відповідає стану здоров'я, віку, статті тощо і не потребує корекції або для його покращення достатньо виконання звичайних фізкультурно-спортивних вправ, обмеження «згубних звичок» та переходу до здорового способу життя. Застосовувати стандартні, альтернативні та додаткові інструменти обстеження / вимірювання / оцінювання стану осіб, що реабілітуються; здійснювати заходи з фізичної реабілітації з врахуванням психофізіологічних особливостей.

ПРН 12. Враховуючи індивідуальні психофізіологічні особливості людини, інтерв'ювати з метою збору фахової інформації анамнезу, перевіряти наявність чи відсутність всіх ключових моментів елементів анамнезу, а також наявності /

відсутності характерних елементів анамнезу, які зазвичай приховують особи. Визначати та відрізняти різні порушення функціонального стану у відповідності до перенесених травм, наявних хронічних нозологій, віку, статі, способу життя тощо, визначати початкові ознаки порушень функціонального стану, які з високою ймовірністю можуть посилитися у майбутньому.

ПРН 13. Визначати індивідуальний реабілітаційний план, який відповідає встановленому діагнозу та результатам комплексного обстеження; визначати мінімальні та максимальні потенційні можливості та потреби осіб, які реабілітуються, відповідно до діагнозу та наявних хронічних захворювань, віку, способу життя без застосування відповідних заходів фізичної реабілітації, а також після їх застосування.

ПРН 14. Застосовувати методи, процедури та засоби фізичної реабілітації, враховуючи індивідуальні особливості людини, аналізувати виконання індивідуального реабілітаційного плану відповідно до ключових критеріїв поточної та кінцевої успішності, вносити корективи відповідно до результатів аналізу його виконання та звернень особи, що реабілітується. Використовувати стандартні методи фізичної реабілітації в рамках індивідуального реабілітаційного плану, коригувати проєкт індивідуального реабілітаційного плану, розробляти і коригувати реабілітаційний маршрут та проводити відповідні реабілітаційні заходи у осіб з інвалідністю.

ПРН 15. Проводити необхідні реабілітаційні заходи для усунення, припинення або зменшення болю, досягнення максимально можливої фізичної самостійності, максимально можливого відновлення функцій організму осіб із порушенням опорно-рухового апарату та ортопедичними порушеннями, після перенесених побутових, спортивних або професійних травм, після перенесених серцево-судинних, респіраторних захворювань, а також із комплексними порушеннями, віковими ускладненнями тощо, відповідно до індивідуального реабілітаційного плану.

Очікувані результати навчання дисципліни:

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- історію виникнення масажу;
- механізми впливу масажу на органи, системи та організм людини у цілому;
- показання та протипоказання до застосування процедури мануального масажу;
- принципи дозування масажного впливу та медичний контроль процедури.

- ергономічні та гігієнічні основи масажу;
- завдання, класифікацію систем, видів, форм та засобів масажу;
- принципи масажного впливу на тканини;
- техніку проведення основних та додаткових прийомів масажу;
- методику проведення масажу окремих частин тіла, загального масажу та самомасажу.

Вміти:

- виконувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла відповідно до форми масажу;
- визначати алгоритм застосування масажних прийомів, та особливості їх використання в залежності від регіону що масажується.
- проводити сеанс часткового та загального масажу;
- використовувати прийоми та методи самомасажу;
- оцінювати ефективність проведення сеансу масажу.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 04. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми, працювати в команді, навчатися впродовж життя, використовувати сучасні інформаційно-комунікативні технології.

ЗК 05. Здатність генерувати нові ідеї (креативність), приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 07. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, дотримуватись правил і норм професійної етики, попереджати та розв'язувати конфлікти.

Спеціальні компетентності:

СК 05. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК 08. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.

СК 09. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

СК 10. Здатність використовувати в практичній діяльності знання з анатомії, фізіології рухової активності, кінезіології; враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти, а також психофізіологічні особливості у практиці фізичної реабілітації.

СК 11. Здатність проводити інтерв'ювання з метою збору фахової інформації анамнезу, вести відповідні записи та документацію; проводити комплексне обстеження із застосуванням необхідного інструментарію, визначати функціональний стан і рівень фізичного розвитку, виявляти порушення, надавати оцінку та визначати індивідуальний план реабілітації, враховуючи потреби та потенційні можливості особи, яка реабілітується.

СК 12. Здатність визначати, розробляти та впроваджувати під керівництвом фізичного терапевта або у складі міждисциплінарної команди план проведення заходів та методів фізичної реабілітації, щоденні реабілітаційні заходи для осіб з інвалідністю; аналізувати виконання індивідуального реабілітаційного плану, вести відповідну документацію про хід виконання індивідуального реабілітаційного плану.

СК 13. Здатність проводити необхідні реабілітаційні заходи з метою усунення, припинення або зменшення болю, відновлення функцій організму, фізичної самостійності, активності та самопочуття дорослих та дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, ортопедичними порушеннями, побутовими, спортивними та професійними травмами, наслідками неврологічних, кардіореспіраторних та інших захворювань, комплексних порушень, а також для людей похилого віку з віковими ускладненнями; розробляти і впроваджувати комплекс вправ і рекомендацій, спрямованих на поліпшення функціонування опорно-м'язової системи та організму в цілому, координації, збільшення сили м'язів, вдосконалення вправності рухів, розвиток, відновлення та компенсацію порушених, втрачених чи відсутніх з народження функцій.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни «Мануальні засоби фізичної реабілітації» з навчальними дисциплінами: «Реабілітаційна кінезіологія», «Реабілітаційна фізіологія», «Фізична реабілітація при порушеннях функцій опорно-рухового апарату», «Фізична реабілітація при функціональних порушеннях нервової системи», «Фізична реабілітація при порушеннях функціональних систем організму людини», «Вікові та гендерні особливості застосування засобів фізичної реабілітації».

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ МАНУАЛЬНОГО МЕХАНІЧНОГО ВПЛИВУ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Тема 1. Теоретичні та методичні основи застосування дозованого мануального механічного впливу у фізичній реабілітації. Види механічного впливу та їх характеристика (погладження, витискання, стискання, розминання, вібрація, компресія, розтягування, рухи у суглобах). Загальна характеристика засобів мануального механічного впливу. Мануальний класичний масаж. Мануальні системи (засоби, методики) лімфатичного та гемолітичного дренажу. Методи мануальна терапія (мобілізаційні техніки, суглобові маніпуляції, постізометрична та постреціпрокна релаксація м'язів, релаксація). Тригерна терапія. Мануальний міофасціальний стретчинг. Інструментальні та апаратні мануальні методи. Вакуумна терапія. Пасивні рухи у суглобах (суглобова артикуляція).

Тема 2. Теоретичні передумови застосування засобів мануального класичного масажу у реабілітаційному процесі.

Медико біологічні основи масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Вплив масажу на центральну та периферичну нервові системи; вплив масажу на обмін речовин; вплив масажу на кісткову та м'язову системи; вплив масажу на дихальну систему; вплив масажу на серцево-судинну систему. Показання та протипоказання до застосування масажу. Дозування масажного впливу. Медичний контроль процедури. Принципи масажного впливу.

Методологічні особливості мануального масажу. Системи масажу. Види, форми, засоби масажу Організація робочого простору масажиста. Регулювання масажного обладнання. Вимоги до масажиста. Вимоги до того кого масажують. Взаєморозташування масажиста та масажованого.

Тема 3. Засоби мануального класичного масажу та методика їх застосування.

Мануальні (масажні) інструменти. Класифікація основних та додаткових прийомів масажу. Принципи виконання прийомів класичного масажу. Характеристика класичних прийомів мануального масажу: погладження; вижимання, розтирання, розминання, вібраційних та ударних прийомів, пасивних та активних рухів; їх фізіологічна дія; різновидності прийомів та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості спортсмена, його психоемоційного стану.

Тема 4. Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки.

Методика виконання масажу спини та комірної зони. Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу спини, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

Методика виконання масажу верхніх та нижніх кінцівок. Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу верхніх кінцівок, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

Методика виконання масажу грудної клітки та живота. Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу грудної клітки і живота, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

Методика виконання загального класичного масажу. Визначення послідовності масажування частин тіла під час проведення сеансу загального масажу, тривалість масажного впливу на кожній зоні.

1. Тема 5. Поєднання мануального масажу та самомасажу з іншими засобами реабілітації. Гендерні та вікові особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою. Поєднання масажу з гімнастичними вправами, особливості використання масажу и самомасажу в поєднанні з природничими факторами. Особливості проведення масажу в дітей різного віку. Гендерні особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою.

Тема 6. Методики застосування пасивних та комбінованих рухів у суглобах (суглобова артикуляція) та м'язово фаціального релізу. Механізми дії масажу на організм людини. Класифікація «мануальних» пасивних та активних рухів. Особливості виконання пасивних рухів. Методика виконання мануальної постізометричної релаксації м'язів. Методика проведення постреціпрокної релаксації м'язів. Техніки та методика міофасціального релізу. Особливості тригерної терапії.

Тема 7. Застосування мануальних технік інструментального та апаратного масажу.

Застосування мануального інструментального та апаратного масажу. Методики (методи, засоби) мануального інструментального та апаратного масажу. Застосування масажних інструментів (масажерів) та апаратних мануальних пристроїв методи, вакумна терапія. Види масаскребкові техніки, блейди, банковий вакуумний масаж. Вібромасажери. Баромасажери. Гидромасажери.

Тема 8. Мануальні системи (засоби, методики) лімфатичного та гемолітичного дренажу. Методики мануального лімфодренажного масажу. Академічний (класичний) лімфодренажний масаж. Засоби пресотерапії.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МАНУАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС РОЗВ'ЯЗАННЯ ЗАВДАНЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ.

Тема 9. Застосування мануальних засобів в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА. Обґрунтування застосування мануальних засобів в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату. Мануальні засоби фізичної реабілітації та методика застосування при переломах кісток опорно-рухового апарату. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях суглобів. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при пошкодженнях м'яких тканин (м'язів, фасцій, зв'язкового апарату та сухожилок). Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації і при народжених та придбаних деформаціях опорно-рухового апарату. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях постави, деформаціях хребта, грудної клітки, верхніх та нижніх кінцівок. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при дегенеративних порушеннях опорно-рухового апарату.

Тема 10. Застосування мануальних реабілітації засобів при функціональних порушеннях нервової системи.

Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях нервової системи. Мануальні засоби фізичної реабілітації та методика їх застосування при різних порушеннях функції центральної нервової системи. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при захворюваннях і ушкодженнях периферичної нервової системи. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при дегенеративно–дистрофічних ураженнях хребта. неврологічними проявами.

Тема 11. Застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації осіб при функціональних порушеннях внутрішніх органів.

Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях внутрішніх органів та систем організму. Застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях функції дихання (після наслідків пневмонії, бронхіальної астми). Застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях функції серцево-судинної

системи (при гіпертонічному стані, при гіпотонії, на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарда).

Тема 12. Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації дітей (раннього віку) та осіб похилого віку.

Порушення моторного розвитку дитини та їх характеристика. Захворювання нервової системи в дітей. Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації дітей (раннього віку). Методика Войта. Бобат терапія. Мануальна діагональна гімнастика. Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації осіб похилого віку».

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ теми	Форма заняття Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>1. Семінар.</i> Теоретичні та методичні основи застосування дозованого мануального механічного впливу у фізичній реабілітації.	2	2
2	<i>2. Семінар.</i> Теоретичні передумови застосування засобів мануального класичного масажу у реабілітаційному процесі.	2	
3	<i>3. Семінар.</i> Засоби мануального класичного масажу та методика їх застосування.	2	
4	<i>4. Вирішення практичних завдань.</i> Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. <i>Методика виконання масажу спини та комірної зони.</i>	2	2
	<i>5. Вирішення практичних завдань.</i> Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. <i>Методика виконання масажу верхніх та нижніх кінцівок.</i>	2	
	<i>6. Вирішення практичних завдань.</i> Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. <i>Методика виконання масажу грудної клітки та живота.</i>	2	
	<i>7. Вирішення практичних завдань.</i> Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. <i>Методика виконання загального класичного масажу.</i>	2	
5	<i>8. Семінар.</i> Поєднання мануального масажу та самомасажу з іншими засобами реабілітації. Гендерні та вікові особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою	2	2
6	<i>9. Вирішення практичних завдань</i> Методики застосування пасивних та комбінованих рухів у суглобах (суглобова артикуляція) та м'язово-фаціального релізу.	2	
7	<i>10. Вирішення практичних завдань.</i> Застосування мануальних технік інструментального та апаратного масажу.	2	
8	<i>11. Вирішення практичних завдань</i> Мануальні системи (засоби, методики) лімфатичного та гемолітичного дренажу.	2	
9	<i>12. Вирішення практичних завдань.</i> Застосування мануальних засобів в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА	2	2
10	<i>13. Вирішення практичних завдань.</i> Застосування мануальних реабілітаційних засобів при функціональних порушеннях нервової системи.	2	

11	14. <i>Вирішення практичних завдань</i> Застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації осіб при функціональних порушеннях внутрішніх органів.	2	
12	15. <i>Семінар.</i> Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації дітей (раннього віку) та осіб похилого віку.	2	
	Разом	30	8

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
1. <i>Семінар.</i> Теоретичні та методичні основи застосування дозованого мануального механічного впливу у фізичній реабілітації	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Види механічного впливу та їх характеристика (погладження, витискання, стискання, розминання, вібрація, компресія, розтягування, рухи у суглобах. Загальна характеристика засобів мануального механічного впливу. Мануальний класичний масаж. Мануальні системи (засоби, методики) лімфатичного та гемолітичного дренажу. Методи мануальної терапії (мобілізаційні техніки, суглобові маніпуляції, постізометрична та постреціпрокна релаксація м'язів, релаксація). Тригерна терапія. Мануальний міофасціальний стретчинг. Інструментальні та апаратні мануальні методи. Вакуумна терапія. Пасивні рухи у суглобах (суглобова артикуляція).	<i>Завдання:</i> Дати характеристику засобів мануального механічного впливу. (студенти працюють індивідуально).	До наступного заняття
2. <i>Семінар.</i> Теоретичні передумови застосування засобів мануального класичного масажу у реабілітаційному процесі.	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Медико біологічні основи масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Вплив масажу на центральну та периферичну нервові системи; вплив масажу на обмін речовин; вплив масажу на	<i>Завдання:</i> Проаналізувати системи масажу що існують даний час, вивчити види масажу за наступним поділенням: за метою призначення, за сферою застосування, за формою застосування, за способом застосування,	На занятті

	<p>кісткову та м'язову системи; вплив масажу на дихальну систему; вплив масажу на серцево-судинну систему. Показання та протипоказання до застосування масажу. Дозування масажного впливу. Медичний контроль процедури. Принципи масажного впливу.</p> <p>Методологічні особливості мануального масажу. Системи масажу. Види, форми, засоби масажу Організація робочого простору масажиста. Регулювання масажного обладнання. Вимоги до масажиста. Вимоги до того кого масажують. Взаєморозташування масажиста та масажованого.</p>	<p>за засобом застосування, за регіоном застосування. (студенти працюють індивідуально).</p>	
<p>3. Семінар. Засоби мануального класичного масажу та методика їх застосування.</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <p>Мануальні (масажні) інструменти. Класифікація основних та додаткових прийомів масажу. Принципи виконання прийомів класичного масажу. Характеристика класичних прийомів мануального масажу: погладжування; вижимання, розтирання, розминання, вібраційних та ударних прийомів, пасивних та активних рухів; їх фізіологічна дія; різновидності прийомів та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості спортсмена, його психоемоційного стану.</p>	<p>Завдання:</p> <p>Застосувати мануальні масажні інструменти на моделях, продемонструвати дії принципів виконання прийомів класичного оздоровчого масажу. (студенти працюють в парах)</p>	На занятті
<p>4. Вирішення практичних завдань. Методика виконання часткового та загального масажу</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <p>Методика виконання масажу спини та комірної зони. Оптимальний вибір масажних</p>	<p>Завдання:</p> <p>Продемонструвати методику виконання масажу спини та комірної зони з застосуванням класичної техніки</p>	На занятті

<p>з використанням прийомів мануальної класичної техніки. <i>Методика виконання масажу спини та комірної зони.</i></p>	<p>прийомів для масажу спини, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.</p>	<p>оздоровчого масажу. (студенти працюють в парах)</p>	
<p>5. Вирішення практичних завдань. Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. <i>Методика виконання масажу верхніх та нижніх кінцівок.</i></p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: Методика виконання масажу верхніх та нижніх кінцівок. Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу верхніх кінцівок, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.</p>	<p>Завдання: Продемонструвати методику виконання масажу верхніх та нижніх кінцівок з застосуванням класичної техніки оздоровчого масажу. (студенти працюють в парах)</p>	<p>На занятті</p>
<p>6. Вирішення практичних завдань. Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. <i>Методика виконання масажу грудної клітки та живота.</i></p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: Методика виконання масажу грудної клітки та живота. Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу грудної клітки і живота, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.</p>	<p>Завдання: Продемонструвати методику виконання масажу грудної клітки та живота з застосуванням класичної техніки оздоровчого масажу. (студенти працюють в парах)</p>	<p>На занятті</p>
<p>7. Вирішення практичних завдань. Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. <i>Методика виконання</i></p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: Методика виконання загального класичного масажу. Визначення послідовності масажування частин тіла під час проведення сеансу загального масажу, тривалість масажного впливу на кожній зоні.</p>	<p>Завдання: Продемонструвати методику виконання загального масажу з застосуванням класичної техніки оздоровчого масажу. (студенти працюють в парах)</p>	<p>На занятті</p>

загального класичного масажу.			
8. Семінар. Поєднання мануального масажу та самомасажу з іншими засобами реабілітації. Гендерні та вікові особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою.	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: Поєднання масажу з гімнастичними вправами, особливості використання масажу і самомасажу в поєднанні з природничими факторами. Особливості проведення масажу в дітей різного віку. Гендерні особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою.	Завдання: Проаналізувати особливості проведення масажу в дітей від 0-3 років. Описати методику проведення масажу в дітей від 0-3 років. (студенти працюють індивідуально).	До наступного заняття
9. Вирішення практичних завдань. Методики застосування пасивних та комбінованих рухів у суглобах (суглобова артикуляція) та м'язово-фаціального релізу.	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Методи діагностування порушень рухів у суглобах. Особливості застосування мануальних пасивних вправ при розв'язання оздоровчих за завдань реабілітаційних завдань Технічні прийоми міофасціального релізу. Методи інактивації тригерних зон.	Завдання: Дати характеристику видів рухових порушень, пов'язаних з ураженням опорно-рухового апарату. Дати характеристику видів рухових порушень, пов'язаних з ураженням нервової системи. Описати методи реабілітаційного обстеження при порушеннях рухливості у суглобах. Продемонструвати виконання техніки пасивних вправи з реабілітаційною метою на моделях. (студенти працюють індивідуально).	

<p>10. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Застосування мануальних технік інструментального та апаратного масажу.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Обґрунтування використання інструментального та апаратного масаж у реабілітаційному процесі. Класифікація масажних пристроїв «масажерів» та масажних апаратів. Класифікація масажерів. Статичні масажери. Загальна характеристика особливості використання. Динамічні (рухливі) масажери. Різновиди. особливості використання.</p>	<p><i>Завдання:</i> Дайте характеристику мануальним масажним інструментам, обґрунтуйте доцільність їх використання у реабілітаційному процесі, опишіть недоліки та переваги застосування. Опишіть методику застосування мануальних технік інструментального масажу при відновленні рухливості у суглобах. <i>(студенти працюють в парах).</i></p>	<p>На занятті</p>
<p>11. <i>Вирішення практичних завдань</i> Мануальні системи (засоби, методики) лімфатичного та гемолітичного дренажу.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Загальний огляд лімфатичної системи та її зв'язок з кровоносною. Лімфа, її основні відмінності від крові. Лімфатичні капіляри, їх будова та відмінність від кровоносних капілярів. Лімфатичні судини. Лімфатичні вузли, будова та топографія. Механізми руху крові та лімфи по судинам. Обґрунтування застосування мануального лімфатичного дренажу для покращення функції лімфатичної та кровоносної систем. Особливості застосування техніки та методика виконання класичного мануального лімфодренажу. Застосування апаратного масажу для покращення гемо та лімфодинаміки.</p>	<p><i>Завдання:</i> Опишіть алгоритм застосування прийомів лімфодренажного масажу Продемонструйте виконання мануального лімфодренажного масажу з застосуванням класичної (лімфодренажної) техніки. <i>(студенти працюють в парах).</i></p>	<p>На занятті</p>

<p>12. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Застосування мануальних засобів в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування мануальних засобів в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату. Мануальні засоби фізичної реабілітації та методика застосування при переломах кісток опорно-рухового апарата Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях суглобів. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при пошкодженнях м'яких тканин (м'язів, фасцій, зв'язкового апарату та сухожилок). Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при народжених та придбаних деформаціях опорно-рухового апарату Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях постави, деформаціях хребта, грудної клітки, верхніх та нижніх кінцівок Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при дегенеративних порушеннях опорно-рухового апарату.</p>	<p><i>Завдання:</i> Обґрунтуйте доцільність застосування МЗР в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА Опишіть принципи застосування МЗР при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату. Скласти схему-програму застосування МЗР при функціональних порушеннях суглобів. <i>(студенти працюють індивідуально).</i></p>	<p>До наступного заняття</p>
---	---	--	------------------------------

<p>13. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Застосування мануальних реабілітацій засобів при функціональних порушеннях нервової системи.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях нервової системи. Мануальні засоби фізичної реабілітації та методика їх застосування при різних порушеннях функції центральної нервової системи. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при захворюваннях і ушкодженнях периферичної нервової системи. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта, неврологічними проявами.</p>	<p><i>Завдання:</i> Скласти схему-програму застосування мануальних засобів в комплексної реабілітації осіб: з наслідками інсульту. • з наслідками черепно-мозкових травм. • з наслідками травм спинного мозку. • з невротичними розладами. <i>(студенти працюють індивідуально).</i></p>	<p>До наступного заняття</p>
<p>14. <i>Вирішення практичних завдань</i> Застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації осіб при функціональних порушеннях внутрішніх органів та систем.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях внутрішніх органів та систем організму. Застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях функції дихання (після наслідків пневмонії, бронхіальної астми). Застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях функції серцево-судинної системи (при гіпертонічному стані, при гіпотонії, на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарда).</p>	<p><i>Завдання:</i> Скласти схему-програму застосування мануальних засобів в комплексної реабілітації осіб • з порушенням функції дихання після наслідків пневмонії. • з порушенням функції серцево-судинної системи на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарда. • при ожирінні. <i>(студенти працюють індивідуально).</i></p>	<p>До наступного заняття</p>

	Застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях обміну речовин.		
15. <i>Семинар.</i> Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації дітей (раннього віку) та осіб похилого віку.	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Порушення моторного розвитку дитини та їх характеристика. Захворювання нервової системи в дітей. Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації дітей (раннього віку). Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації осіб похилого віку.	<i>Завдання:</i> Дайте характеристику порушень моторного розвитку дитини та їх характеристика. Опишіть захворювання нервової системи в дітей. Скласти схему-програму застосування мануальних засобів в комплексній реабілітації дітей зі спастичними формами ДЦП. <i>(студенти працюють індивідуально).</i>	На занятті

ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Теоретичні та методичні основи застосування дозованого мануального механічного впливу у фізичній реабілітації».*

Питання для обговорення

1. Види механічного впливу та їх характеристика (погладжування, витискання, стискання, розминання, вібрація, компресія, розтягування, рухи у суглобах).
2. Загальна характеристика засобів мануального механічного впливу. Мануальний класичний масаж. Мануальні системи (засоби, методики) лімфатичного та гемолітичного дренажу. Методи мануальної терапії (мобілізаційні техніки, суглобові маніпуляції, постізометрична та постреціпрокна релаксація м'язів, релаксація). Тригерна терапія. Мануальний міофасціальний стретчинг. Інструментальні та апаратні мануальні методи. Вакуумна терапія. Пасивні рухи у суглобах (суглобова артикуляція).

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Дати характеристику засобів мануального механічного впливу.

Практичне заняття 2. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Теоретичні передумови застосування засобів мануального класичного масажу у реабілітаційному процесі».*

Питання для обговорення:

1. **Медико біологічні основи масажу.** Механізми дії масажу на організм людини. Вплив масажу на центральну та периферичну нервові системи; вплив масажу на обмін речовин; вплив масажу на кісткову та м'язову системи; вплив масажу на дихальну систему; вплив масажу на серцево-судинну систему. Показання та протипоказання до застосування масажу. Дозування масажного впливу. Медичний контроль процедури. Принципи масажного впливу.

2. **Методологічні особливості мануального масажу.** Системи масажу. Види, форми, засоби масажу Організація робочого простору масажиста. Регулювання масажного обладнання. Вимоги до масажиста. Вимоги до того кого масажують. Взаєморозташування масажиста та масажованого.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Проаналізувати системи масажу що існують даний час, вивчити види масажу за наступним поділенням: за метою призначення, за сферою застосування, за формою застосування, за способом застосування, за засобом застосування, за регіоном застосування.

Практичне заняття 3. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Засоби мануального класичного масажу та методика їх застосування».*

Питання для обговорення

1. Мануальні (масажні) інструменти.
2. Класифікація основних та додаткових прийомів масажу.
3. Принципи виконання прийомів класичного масажу.
4. Характеристика класичних прийомів мануального масажу: погладження; вижимання, розтирання, розминання, вібраційних та ударних прийомів, пасивних та активних рухів; їх фізіологічна дія; різновидності прийомів та особливості застосування на різних ділянках тіла з урахуванням морфологічних особливості спортсмена, його психоемоційного стану.

Практичні завдання (студенти працюють у парах):

- Застосувати мануальні масажні інструменти на моделях, продемонструвати дії принципів виконання прийомів класичного оздоровчого масажу.

Практичне заняття 4. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. Методика виконання масажу спини та комірної зони».*

Питання для обговорення

1. **Методика виконання масажу спини та комірної зони.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу спини, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

Практичні завдання (студенти працюють у парах):

▪ Продемонструвати методику виконання масажу спини та комірної зони з застосуванням класичної техніки оздоровчого масажу.

Практичне заняття 5. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. Методика виконання масажу верхніх та нижніх кінцівок».*

Питання для обговорення

1. **Методика виконання масажу верхніх та нижніх кінцівок.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу верхніх кінцівок, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

Практичні завдання (студенти працюють у парах):

▪ Продемонструвати методику виконання масажу **верхніх та нижніх кінцівок** з застосуванням класичної техніки оздоровчого масажу.

Практичне заняття 6. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. Методика виконання масажу грудної клітки та живота».*

Питання для обговорення

1. **Методика виконання масажу грудної клітки та живота.** Оптимальний вибір масажних прийомів для масажу грудної клітки і живота, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Тривалість проведення масажу.

Практичні завдання (студенти працюють у парах):

▪ Продемонструвати методику виконання масажу **грудної клітки та живота** з застосуванням класичної техніки оздоровчого масажу.

Практичне заняття 7. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки. Методика виконання загального класичного масажу».*

Питання для обговорення

1. **Методика виконання загального класичного масажу.** Визначення послідовності масажування частин тіла під час проведення сеансу загального масажу, тривалість масажного впливу на кожній зоні.

Практичні завдання (студенти працюють в парах):

- Продемонструвати методику виконання загального масажу з застосуванням класичної техніки оздоровчого масажу.

Практичне заняття 8. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Поєднання мануального масажу та самомасажу з іншими засобами реабілітації. Гендерні та вікові особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою».

Питання для обговорення

2. Поєднання масажу з гімнастичними вправами, особливості використання масажу и самомасажу в поєднанні з природничими факторами.
3. Особливості проведення масажу в дітей різного віку.
4. Гендерні особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Проаналізувати особливості проведення масажу в дітей від 0-3 років.
- Описати методику проведення масажу в дітей від 0-3 років.

Практичне заняття 9. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Методики застосування пасивних та комбінованих рухів у суглобах (суглобова артикуляція) та м'язово-фаціального релізу».

Питання для обговорення

1. Механізми лікувальної дії фізичних вправ.
2. Методи діагностування порушень рухів у суглобах.
3. Особливості застосування мануальних пасивних вправ при розв'язання оздоровчих за реабілітаційних завдань
4. Технічні прийоми міофасціального релізу.
5. Методи інактивації тригерних зон.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Дати характеристику видів рухових порушень, пов'язаних з ураженням опорно-рухового апарату.
- Дати характеристику видів рухових порушень, пов'язаних з ураженням нервової системи.
- Описати методи реабілітаційного обстеження при порушеннях рухливості у суглобах.
- Скласти комплекси пасивних рухів та описати методику їх виконання при

коррекції суглобових порушень.

- Продемонструвати виконання пасивних вправи з реабілітаційною метою на моделях.

Практичне заняття 10. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Застосування мануальних технік інструментального та апаратного масажу».

Питання для обговорення

1. Обґрунтування використання інструментального та апаратного масаж у реабілітаційному процесі.
2. Класифікація масажних пристроїв «масажерів» та масажних апаратів.
3. Статичні масажери, загальна характеристика, різновиди, особливості використання.
4. Динамічні (рухливі) масажери, загальна характеристика, різновиди, особливості використання.
5. Застосування технологій інструментального масажу в процесі відновлення рухових функцій.
6. Застосування технологій інструментального масажу в процесі реабілітації осіб з неврологічними порушеннями.

Практичні завдання (студенти працюють в парах):

- мануальним масажним інструментам, обґрунтуйте доцільність їх використання у реабілітаційному процесі, опишіть недоліки та переваги застосування.
- Опишіть методику застосування мануальних технік інструментального масажу при відновленні рухливості у суглобах.

Практичне заняття 11. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Мануальні системи (засоби, методики) лімфатичного та гемолітичного дренажу».

Питання для обговорення

1. Загальний огляд лімфатичної системи та її зв'язок з кровоносною.
2. Лімфа, її основні відмінності від крові.
3. Лімфатичні капіляри, їх будова та відмінність від кровоносних капілярів. Лімфатичні судини. Лімфатичні вузли, будова та топографія.
4. Механізми руху крові та лімфи по судинам.
5. Обґрунтування застосування мануального лімфатичного дренажу для покращення функції лімфатичної та кровоносної систем.
6. Особливості застосування техніки та методика виконання класичного

мануального лімфодренажу.

7. Застосування апаратного масажу для покращення гемо та лімфодинаміки.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Опишіть алгоритм застосування прийомів лімфодренажного масажу.
- Продемонструйте виконання мануального лімфодренажного масажу з застосуванням класичної (лімфодренажної) техніки

Практичне заняття 12. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Застосування мануальних засобів в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА».

Питання для обговорення

1. Клініко-фізіологічне обґрунтування Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату
2. Мануальні засоби фізичної реабілітації та методика застосування при переломах кісток опорно-рухового апарату
3. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях суглобів.
4. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при пошкодженнях м'яких тканин (м'язів, фасцій, зв'язкового апарату та сухожилок).
5. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації і при народжених та придбаних деформаціях опорно-рухового апарату
6. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях постави, деформаціях хребта, грудної клітки, верхніх та нижніх кінцівок
7. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при дегенеративних порушеннях опорно-рухового апарату.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Обґрунтуйте доцільність застосування МЗР в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА
- Опишіть принципи застосування МЗР при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату.
- Скласти схему-програму застосування МЗР при функціональних порушеннях суглобів.

Практичне заняття 13. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Застосування мануальних реабілітацій засобів при функціональних порушеннях нервової системи».

Питання для обговорення

1. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях нервової системи.
2. Мануальні засоби фізичної реабілітації та методика їх застосування при різних порушеннях функції центральної нервової системи.
3. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при захворюваннях і ушкодженнях периферичної нервової системи.
4. Методика застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при дегенеративно–дистрофічних ураженнях хребта. неврологічними проявами.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Скласти схему-програму застосування мануальних засобів в комплексної реабілітації осіб:
 - з наслідками інсульту.
 - з наслідками черепно–мозкових травм.
 - з наслідками травм спинного мозку.
 - з невротичними розладами.

Практичне заняття 14. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації осіб при функціональних порушеннях внутрішніх органів».

Питання для обговорення

1. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях внутрішніх органів та систем організму.
2. Застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях функції дихання (після наслідків пневмонії, бронхіальної астми).
3. Застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях функції серцево-судинної системи (при гіпертонічному стані, при гіпотонії, на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарда).
4. Застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях обміну речовин.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Скласти схему-програму застосування мануальних засобів в комплексної реабілітації осіб:
 - з порушенням функції дихання після наслідків пневмонії.
 - з порушенням функції серцево-судинної системи на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарда.

- при ожирінні.
- з невротичними розладами.

Практичне заняття 15. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації дітей (раннього віку) та осіб похилого віку».

Питання для обговорення

1. Порушення моторного розвитку дитини та їх характеристика. Захворювання нервової системи в дітей.
2. Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації дітей (раннього віку).
3. Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації осіб похилого віку».

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Дайте характеристику порушень моторного розвитку дитини та їх характеристика.
- Опишіть захворювання нервової системи в дітей.
- Скласти схему-програму застосування мануальних засобів в комплексної реабілітації дітей зі спастичними формами ДЦП.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗА ТЕМАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Самостійна роботи студентів передбачаю виконання певних завдань що мають підсумовувати знання, отримані при вивченні поточних тем курсу, а також відповіді на контрольні запитання. Теми, що виносяться для самостійної роботи студентів, безпосередньо пов'язані з матеріалом, який вивчається на поточних заняттях. Виконання завдань самостійної роботи вимагає від студента глибокого володіння матеріалом, отриманим під час поточних занять, розвиває вміння самостійно досліджувати проблему шляхом пошуку і аналізу спеціальної літератури з різних галузей знань, розвиває вміння викладати та відстоювати власну точку зору. Усі завдання виконуються у зошиті для самостійної роботи та подаються на підсумковому занятті відповідного модуля.

Змістовий модуль 1. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРКТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ МАНУАЛЬНОГО МЕХАНІЧНОГО ВПЛИВУ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Тема 1. Теоретичні та методичні основи застосування дозованого мануального механічного впливу у фізичній реабілітації.

1. Що являю собою мануальний класичний масаж?
2. Які ви знаєте мануальні методики лімфатичного та гемолітичного дренажу.
3. Дайте хаактеристику методам мануальної терапії (мобілізаційні техніки, суглобові маніпуляції, постізометрична та постреціпрокна релаксація м'язів, релаксація).
4. Розкрийте поняття «Тригерна терапія». «Мануальний міофасціальний стретчинг», «Інструментальний масаж». «вакуумна терапія».

Тема 2. Теоретичні передумови застосування засобів мануального класичного масажу у реабілітаційному процесі.

1. Опишіть фактори дії масажу на організм людини.
2. Розкрийте вплив масажу на центральну та периферичну нервові системи.
3. Яким чином масаж впливає на обмін речовин?
4. Поясніть вплив масажу на кісткову та м'язову системи.
5. Проаналізуйте вплив масажу на дихальну та на серцево-судинну системи.
6. Опишіть показання та протипоказання до застосування масажу.
7. Яким чином здійснюється дозування масажного впливу?
8. Дайте характеристику засобам медичного контролю процедури.
9. Проаналізуйте принципи масажного впливу.
10. Які ви знаєте системи масажу?
11. Дайте характеристику видам, формам масажу.
12. Яким чином здійснюється організація робочого простору масажиста?
13. Опишіть правила регулювання масажного обладнання.
14. Вимоги до масажиста. Вимоги до того кого масажують.
15. опишіть вимоги до взаєморозташування масажиста та масажованого.

Тема 3. Засоби мануального класичного масажу та методика їх застосування.

1. Які ви знаєте мануальні (масажні) інструменти.
2. Класифікація основних та додаткових прийомів масажу.
3. опишіть принципи виконання прийомів класичного масажу.

4. Дайте характеристику кожній групі прийомів класичного мануального масажу: погладження; вижимання, розтирання, розминання, вібраційних та ударних прийомів, пасивних та активних рухів; розкрийте їх фізіологічну дію.

Тема 4. Методика виконання часткового та загального масажу з використанням прийомів мануальної класичної техніки.

Опишіть методику масажу спини та комірної зони. Обґрунтуйте вибір масажних прийомів для масажу спини, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Яка рекомендована тривалість проведення масажу?

Опишіть методику масажу верхніх та нижніх кінцівок. Обґрунтуйте вибір масажних прийомів для масажу верхніх кінцівок, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Яка рекомендована тривалість проведення масажу?

Опишіть методику масажу грудної клітки та живота. Обґрунтуйте вибір масажних прийомів для масажу грудної клітки і живота, визначення алгоритму та особливості їх застосування для проведення процедури. Яка рекомендована тривалість проведення масажу?

Опишіть методику виконання загального класичного масажу.

Опишіть алгоритм масажування частин тіла під час проведення сеансу загального масажу.

Яка тривалість масажного впливу на кожній зоні?

Тема 5. Поєднання мануального масажу та самомасажу з іншими засобами реабілітації. Гендерні та вікові особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою.

1. Обґрунтуйте доцільність поєднання масажу з гімнастичними вправами, особливості використання масажу и самомасажу в поєднанні з природничими факторами; наведіть приклади застосування в практиці реабілітації.
2. Особливості проведення масажу в дітей різного віку.
3. В чому полягають гендерні особливості застосування класичного масажу з оздоровчої метою?

Тема 6. Методики застосування пасивних та комбінованих рухів у суглобах (суглобова артикуляція) та м'язово-фаціального релізу.

1. Розкрийте механізми дії пасивних рухових вправ на організм людини.
2. Наведіть класифікацію «мануальних» пасивних та активних рухів.
3. Опишіть особливості виконання пасивних рухів.

4. Принципи виконання мануальної постізометричної релаксації м'язів.
5. Опишіть методику проведення постреціпрокної релаксації м'язів.
6. Опишіть техніки та методику міофасціального релізу.
7. Розкрийте особливості мануального впливу на тригерні зони.
8. Складіть комплекси пасивних рухів та опишіть методику їх виконання при корекції суглобових порушень.

Тема 7 .Застосування мануальних технік інструментального та апаратного масажу.

1. Які бувають модифікації статичних масажерів, дайте загальну характеристику, рекомендації що до особливостей використання.
2. В чому полягає використання динамічних (рухливих) масажерів?
3. Обґрунтуйте скребкові техніки масажу, використання блейдів,
4. Опишіть банковий вакуумний масаж.
5. Вібромасажери, механізми застосування.
6. Розкрийте вплив баромасажу на тканини організму.
7. Дайте характеристику процедурі гідромасажу із застосування гідромасажерів.
8. Яким чином технологій інструментального масажу застосовуються в процесі відновлення рухових функцій?
9. Опишіть особливості застосування технологій інструментального масажу в процесі реабілітації осіб з неврологічними порушеннями.

Тема 8. Мануальні системи (засоби, методи) лімфатичного та гемолітичного дренажу.

1. Що є лімфа, механізми її утворення, основні відмінності від крові?
2. Надайте загальну будову лімфатичної системи: лімфатичні капіляри, їх будова та відмінність від кровоносних капілярів, лімфатичні судини, лімфатичні вузли, будова та топографія.
3. Опишіть механізми руху крові та лімфи по судинам.
4. Обґрунтуйте застосування мануального лімфатичного дренажу для покращення функції лімфатичної та кровоносної систем.
5. Поясніть особливості застосування техніки та методика виконання класичного мануального лімфодренажу.
6. Надайте обґрунтування застосування апаратного масажу для покращення гемо та лімфодинаміки.
7. Опишіть алгоритм застосування прийомів лімфодренажного масажу.

Змістовий модуль 2. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МАНУАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС РОЗВ'ЯЗАННЯ ЗАВДАНЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Тема 9. Застосування мануальних засобів в комплексній реабілітації осіб з порушеннями функцій ОРА. Диференційовані мануальні методики (методи) корекції м'язово-суглобових дисфункцій. Комплексне застосування мануальних засобів усунення обмеження рухів у суглобах, контрактур (відновлення рухливості суглобів та усунення тканевих деформацій). Методи (усунення) купування м'язово-фасціального больового синдрому).

Тема 10. Застосування мануальних реабілітаційних засобів при функціональних порушеннях нервової системи.

1. Обґрунтуйте застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях нервової системи.
2. Опишіть методику мануальних засобів фізичної реабілітації та методику їх застосування при різних порушеннях функції центральної нервової системи.
3. Опишіть методику застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при захворюваннях і ушкодженнях периферичної нервової системи.
4. Опишіть методику застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта, неврологічними проявами.

Тема 11. Застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації осіб при функціональних порушеннях внутрішніх органів.

1. Обґрунтуйте застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях внутрішніх органів та систем організму.
2. Опишіть методику застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях функції дихання (після наслідків пневмонії, бронхіальної астми).
3. Опишіть методику застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях функції серцево-судинної системи (при гіпертонічному стані, при гіпотонії, на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарда).
4. Опишіть методику застосування мануальних засобів фізичної реабілітації при порушеннях обміну речовин.

Тема 12. Особливості застосування засобів мануального впливу в комплексній реабілітації дітей (раннього віку) та осіб похилого віку.

1. Опишіть методику методика Войта.
2. Складіть комплекси мануальних пасивних вправ які приносять зниження тонічних рефлексів в дітей з церебральною патологією згідно до концепції Бобат терапії.

3. Складіть комплекс мануальної діагональної гімнастики.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти.

У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є *індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)*, які відповідають інноваційним технологіям навчання. ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. На виконання ІНДЗ відводиться 10 годин.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу.

ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами вищої освіти за час навчання та придбання практичних навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність таких елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявності елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, здобувач вищої освіти повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

Здобувач має підготувати проєкт (презентацію) на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА (за вибором)
Навчальна доповідь

№ з/п	Назва теми (за вибором)
1	Особливості застосування мануального масажу у реабілітації після травм опорно-рухового апарату
2	Особливості застосування мануального масажу у реабілітації осіб після мозкового інсульту
3	Особливості застосування мануального масажу у реабілітації осіб з деформаціями хребта
4	Особливості застосування мануального масажу у реабілітації осіб з порушеннями постави
5	Особливості застосування мануального масажу при остеохондрозі поперекового відділу хребта
6	Особливості застосування мануального масажу при переломах кісток кінцівок.
7	Особливості застосування мануального масажу при опіках і відмороженнях
8	Особливості застосування мануального масажу при остеохондрозі шийно-грудного відділу хребта
9	Особливості застосування мануального масажу при С-подібному сколіозі грудного відділу хребта.
10	Особливості застосування мануального масажу при наслідках порушення мозкового кровообігу.
11	Особливості застосування мануального масажу при невритах і невралгіях та ураженнях плечового сплетіння (плексит).
12	Особливості застосування мануального масажу при ураженнях поперекового, крижового і куприкового сплетінь
13	Особливості застосування мануального масажу при гіпертонічній хворобі.
14	Особливості застосування мануального масажу при гіпертонічній хворобі.
15	Особливості застосування мануального масажу при поліневропатії, при ураженнях сідничного і стегнового нервів.
16	Особливості застосування мануального масажу при захворюваннях серцево-судинної системи.
17	Особливості застосування мануального масажу при стенокардії
18	Особливості застосування мануального масажу при круглоовігнутій спині

19	Особливості проведення реабілітаційного масажу постінсультних хворих в ранній відновлювальний період (до 3-х місяців).
20	Особливості проведення реабілітаційного масажу постінсультних хворих у пізній відновлювальний період (до одного року).

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Актуальні питання сучасного масажу // Збірник статей XI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків: ХДАФК, 2020. 95 с.
2. Буровий А.Н. Відновлюючий масаж в спорті. Київ: Здоров'я, 2016. 104 с.
3. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу [навч. посіб.]. Харків: ОВС, 2017. 215 с.
4. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: Книга-Топ, 2018. 124 с.
5. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. . (Серія „Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини”, вип. 2). Львів: [б. в.], 2016. 54 с

Допоміжна література

1. Єфіменко П.Б. Навчально-методичні аспекти викладання масажу майбутнім спеціалістам у галузі фізичної культури і спорту // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2019. № 22. С. 13–17.
2. Єфіменко П.Б. Самомасаж у комплексі засобів здоров'язберігаючих технологій у студентів вищих навчальних закладів // *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна*. № 1109 серія «Валеологія: сучасність і майбутнє» випуск. 17. Зб. наук праць. Харків: ХНУ, 2018. С. 72-76.
3. Холодов С. А. Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Сучасні технології оздоровчого масажу». Одеса : Університет Ушинського, 2021. 33 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>
4. Університет Ушинського: офіційний сайт. URL: <https://pdpu.edu.ua>
3. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua>
5. Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я: офіційний сайт. URL: <https://pdpu.edu.ua/kaf-fiz-vih/kafedra-biolohii-i-okhorony-zdorov-ia.html#nm>
6. <http://www.anatomia.ucoz.com>
7. <http://www.anatomia.at.ua>