

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний університет будівництва і архітектури

## **МАСАЖ**

Методичні вказівки  
до вивчення курсу для студентів  
спеціальності 017 “ Фізична культура і спорт ”,  
галузі знань  
01 Освіта/Педагогіка

Київ 2022

УДК 615.821  
К–17

Укладачі: Р.А. Калениченко, кандидат психологічних наук, доцент  
Клименко Т.А., старший викладач

Рецензент О.А. Озерова, кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, доцент

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор психологічних наук,  
професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,  
протокол № 5 від 18 травня 2022 року.*

**Масаж:** методичні вказівки до вивчення курсу / уклад.  
Р.А. Калениченко, Т.А. Клименко – Київ: КНУБА, Талком 2022. – 24 с.

Розглянуто вимоги до підготовки до практичних занять та самостійної  
підготовки, змістовні модулі, ключові слова тем, література для  
самостійної підготовки, а також вимоги до написання і оформлення  
індивідуальних робіт (рефератів).

Призначено для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і  
спорт”, галузі знань 01 “Освіта/Педагогіка”.

© КНУБА, Талком 2022

## Загальні положення

Метою навчальної дисципліни «Масаж» є допомогти засвоїти здобувачам освіти такі основні питання: теоретичних основ масажу та практичних навичок масажу, їх вплив на організм людини, особливостей дії окремих методик масажу з урахуванням індивідуального підходу до пацієнта.

Вивчення дисципліни проводиться після засвоєння курсів «Психологія» та «Психологія здорового способу життя», «Основи психодіагностики у фізичному вихованні і спорті», «Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми **студенти повинні:**

### **Знати:**

1. теоретико-методологічні основи значення масажу та його місця у фізичній реабілітації;
2. покази, протипокази та застереження до застосування видів, форм та методів масажу;
3. теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різних видах масажу.

### **Вміти:**

1. грамотно і кваліфіковано застосовувати при вирішенні практичних завдань професійної діяльності техніки різних видів масажу, які базуються на анатомо-фізіологічних та клініко-морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини у різних середовищах;
2. кваліфіковано надавати психологічну підтримку у фізичному вихованні і спорті на основі теоретичних знань та практичних навичок і умінь, засвоєних при вивченні навчальної дисципліни.

Вивчення навчального матеріалу передбачає активну самостійну роботу студентів в тому числі під керівництвом викладача. Її результати контролюються і оцінюються під час практичних занять.

Під час вивчення навчальної дисципліни застосовуються наступні форми навчання: практичні заняття, а також самостійна робота студентів.

**Навчальна програма складається з одного змістовного модуля «Масаж» який разом включає 10 практичних занять:**

### **Методичні вказівки складаються з таких розділів:**

- I. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять.
- II. Практичні заняття з курсу «Масаж».
- III. Методичні рекомендації до виконання індивідуальних робіт (рефератів).
- IV. Тематика рефератів.
- V. Перелік типових питань з дисципліни «Масаж».
- VI. Список літератури до курсу «Масаж».

### **Розділ I. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять**

Практичне заняття (п. з.) – це форма навчального заняття, при якому педагог організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує в них уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального практичного виконання відповідно сформульованих завдань. П. з. можуть існувати у виді спеціальних, технічних і ряду інших. Особливе та надзвичайно важливе місце серед них посідають спеціальні заняття, які безпосередньо формують, розвивають і вдосконалюють майстерність. П. з. проводяться із використанням сучасних інноваційних та інтерактивних методів, а саме: рольових ігор, педагогічної практики, мозкового штурму, стажування, лабораторних робіт, тренування, які передбачають глибоку, всебічну і різноманітну підготовку їх учасників, уміння здійснити складні розумові дії та вимагають від них значних емоційно-вольових зусиль.

Більш якісному проведенню практичних занять сприяє методично правильно проведений інструктаж – короткі, лаконічні та чіткі вказівки науково-педагогічного працівника щодо виконання тих чи інших дій. Він, як правило, передує проведенню різних вправ, практичних робіт і характеризується дуже стислою формою викладання вказівок про місце, час і послідовність виконання певних практичних дій.

Інструктаж є важливою складовою частиною забезпечення високого рівня проведення заняття. Тому він вимагає відповідної змістовної та методичної підготовленості. Для якісного проведення інструктажу, виходячи з передового педагогічного досвіду, можна запропонувати такий алгоритм дій:

- чітке формулювання теми, мети та послідовності інструктажу;
- визначення правил, методів, прийомів, способів, засобів проведення даного заняття, всебічне обґрунтування методики його організації;
- визначення критерії оцінки опанування суб'єктами учіння відповідних знань, навичок та умінь;

- нагадування теоретичних основ практичних дій: докладне пояснення запланованих навчальних дій, які буде виконувати суб'єкт учіння, використовуючи водночас відповідні засоби наочності;
- визначення найбільш ефективних і оптимальних способів та прийомів реалізації навчальних дій і завдань (бажано демонструвати їх певними дидактичними прийомами та засобами показу);
- ознайомлення студентів з тими педагогічними ситуаціями та предметами, які будуть використовуватися під час занять;
- показ моделі певних дій;
- перевірка правильного розуміння мети, сутності й ролі заняття і моделі та методів їх реалізації;
- уточнення питань, які можуть викликати певні труднощі під час проведення практичних занять;
- перевірка глибини сприйняття і способів виконання основних елементів дій суб'єктами учіння, зазначення причин і характеру помилок, які найчастіше мають місце під час проведення цього заняття, та способів їх уникнення;
- доведення до свідомості студентів заходів безпеки, яких вони повинні дотримуватися під час заняття;
- надання допомоги студентам у виборі літератури, наочних матеріалів, матеріальної бази та способів їх використання;
- зазначення місця, змісту, методу та форми самостійної праці над проблемами майбутнього заняття.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок тих, хто навчається, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку і оцінювання.

Під час проведення практичного заняття навчальна група за необхідності може ділитися на підгрупи.

## **Розділ II. Практичні заняття з курсу «Масаж»**

### **Змістовний модуль 1. Масаж.**

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. Історія масажу. (2 год.)**

##### Теоретичні питання

1. Внесок стародавніх учених у лікувальне застосування фізичних вправ, масажу і природних чинників.
2. Започаткування і розвиток лікувальної фізичної культури.
3. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу.

##### Список літератури

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П.Прилуцький, Д.В.Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
4. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

##### Основні поняття

Фізична реабілітація, фізичні вправи, масаж, історія масажу лікувальна фізична культура.

##### Завдання до самопідготовки

1. Опрацюйте теоретичні питання. Розкрийте зміст основних понять з теми.
2. Знайдіть відповідь на питання: «Що сприяло створенню реабілітації і коли вона набула всесвітнього визнання?»

## Методичний практикум

1. Підготуйте відповіді на теми: «Які вчені X-XVIII ст. відіграли помітну роль в обґрунтуванні і застосуванні рухів як засобу лікування?» (письмово).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Основні поняття і принципи класичного масажу (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Поняття про масаж.
2. Техніка класичного масажу.
3. Фізіологічний вплив розминання на кровообіг та м'язи.

#### Список літератури

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П.Прилуцький, Д.В.Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
4. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

#### Основні поняття

Масаж, класичний метод масажу, кровообіг, м'язи, розминання.

#### Завдання для самопідготовки

1. Визначте основні та допоміжні прийоми розминання.
2. Проаналізуйте основні помилки, які можуть траплятися при розминанні.

## Методичний практикум

1. Обґрунтуйте, які прийоми класичного масажу широко застосовуються в сегментарному, періостальному і інших системах масажу.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Механізм фізіологічного масажного впливу на організм людини (4 год.)**

### Теоретичні питання

1. Основні механізми різносторонньої дії масажу на організм людини.
2. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи.

### Список літератури

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П.Прилуцький, Д.В.Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
4. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

### Основні поняття

Масаж, організм людини, масажний вплив, кровоносна і лімфатична системи, центральна нервова система.

### Завдання для самопідготовки

1. Визначте, основні механізми різносторонньої дії масажу на організм людини.

### Методичний практикум

1. Будьте готові продемонструвати практично, як масаж може підвищити або знизити здібність м'язів до скорочень, зняти надмірне збудження залежно від вживаних прийомів, їх тривалості і інтенсивності.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (4 год.)**

### Теоретичні питання

1. Основні і допоміжні прийоми масажу.
2. Вплив різних прийомів масажу на периферичну нервову систему.
3. Вплив різних прийомів масажу на центральну нервову систему.
4. Основні помилки, які можуть траплятися при виконанні основних і допоміжних прийомів масажу.

### Список літератури

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П.Прилуцький, Д.В.Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
4. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

### Основні поняття

Прийоми масажу, основні і допоміжні прийоми масажу, периферична нервова система, центральна нервова система.

### Завдання до самопідготовки

1. Опрацюйте теоретичні питання. Розкрийте зміст та опрацюйте техніку основних прийомів масажу (погладжування, розтирання, розминка, вичавлювання, ударні).
2. Визначте основну різницю у техніці виконанні погладжування, розтирання, розминання, вібрації.

### Методичний практикум

1. Навчіться виконувати один на одному основні та допоміжні прийоми погладжування, розтирання, розминання, вібрації. При оволодінні технікою виконання основних та допоміжних прийомів масажу зверніть увагу на відчуття в пальцях і на тілі, які виникають при виконанні прийомів

2. Будьте готові продемонструвати практично, як різні прийоми масажу по-різному (збуджуючи або заспокійливо) впливають на периферичну і центральну нервову систему.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №.5. Масаж окремих ділянок тіла (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Масаж ділянки спини.
2. Масаж шиї.
3. Масаж передньої та бічних ділянок грудної клітки.
4. Масаж живота.
5. Масаж голови.
6. Практичні рекомендації щодо проведення масажу окремих ділянок тіла.

### Список літератури

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З. П. Прилуцький, Д. В. Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
4. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

### Основні поняття

1. Масаж, рекомендації, практичні рекомендації, масаж ділянки спини, масаж шиї, масаж передньої та бічних ділянок грудної клітки, масаж живота, масаж голови.

### Завдання до самопідготовки

1. Навчіться проводити самомасаж окремих ділянок тіла.
2. Ознайомтеся з особливостями масажу дітей, технікою виконання окремих прийомів масажу.

## Методичний практикум

1. Будьте готові продемонструвати практично, як, як проводити масаж окремих ділянок тіла. Зверніть увагу при цьому на правильне положення клієнта та масажиста під час масажу.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6. Масаж верхньої і нижньої кінцівок (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Масаж верхніх кінцівок.
2. Практичні рекомендації щодо проведення масажу верхніх кінцівок.
3. Масаж нижніх кінцівок.
4. Практичні рекомендації щодо масажу нижніх кінцівок.

#### Список літератури

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П.Прилуцький, Д.В.Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
4. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

#### Основні поняття

1. Масаж, масаж верхніх кінцівок, масаж нижніх кінцівок, практичні рекомендації.

#### Завдання до самопідготовки

1. Покажіть, як проводити масаж верхніх і нижніх кінцівок. Зверніть увагу при цьому на правильне положення хворого та масажиста під час масажу.

## Методичний практикум

1. Будьте готові продемонструвати практично основні практичні рекомендації щодо масажу нижніх кінцівок.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. Загальна характеристика спортивного масажу. (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Завдання спортивного масажу.
2. Види спортивного масажу.
3. Особливості проведення масажу в окремих видах спорту.
4. Лікувальний спортивний масаж – невід'ємна частина комплексного лікування спортивних травм і захворювань.

### Список літератури

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П.Прилуцький, Д.В.Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
4. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

### Основні поняття

Масаж, спортивний масаж, завдання спортивного масажу, види спортивного масажу, проведення масажу в окремих видах спорту, лікувальний спортивний масаж, комплексне лікування спортивних травм і захворювань.

### Завдання до самопідготовки

1. Поясніть, коли спортивний масаж не застосовується.

### Методичний практикум

1. Охарактеризуйте особливості техніки спортивного масажу. Зверніть увагу при цьому на правильне положення клієнта та масажиста під час масажу.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8. Репаративний масаж (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Завдання відновлювального (репаративного) масажу.
2. Послідовність, тривалість процедури та частота застосування відновлювального (репаративного) масажу в тижневому циклі тренувань.

### Список літератури

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П.Прилуцький, Д.В.Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Реабілітаційний масаж: конспект лекцій / укладачі: О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 152 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
5. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

### Основні поняття

Масаж, відновлювальний (репаративний) масаж, процедури відновлювального (репаративного) масажу, частота застосування відновлювального (репаративного) масажу, тижневий цикл тренувань.

### Завдання до самопідготовки

1. Прочитайте лекційний матеріал, познайомтесь із рекомендованою літературою та складіть логічні схеми до кожного питання практичного заняття.

### Методичний практикум

1. Обґрунтуйте особливості проведення відновлювального (репаративного) масажу у підготовчому періоді та у змагальному періоді.

### **Розділ III. Методичні рекомендації щодо виконання індивідуальних робіт (рефератів)**

#### **Вимоги до змісту реферату**

Під час аналізу змісту реферату кафедра звертає увагу на використання автором нових досягнень науки, передового інноваційного педагогічного досвіду, переконливість і достовірність поданих фактів, обґрунтованість висновків і узагальнень, коректність використання наукової літератури, науково-практичну цінність роботи. Хоча розробка реферату не передбачає результату, який є вкладом в науку, проте нові дані, факти, думки, новації, інновації, своєрідна їх інтерпретація і несхожа на попередні систематизація повинні в роботі бути.

При виконанні реферату необхідно обґрунтувати актуальність, викласти історію питання, інтерпретувати дані досліджень, які проводились вченими (або особисто автором), проаналізувати літературні джерела. Іноді при розробці теми штучно “притягують” такий матеріал, який має другорядне значення або і зовсім не потрібен для даної конкретної роботи. Матеріал слід висвітлювати ґрунтовно, логічно, але уникаючи зайвих відступів, дрібних, не характерних фактів.

Робота повинна завершитися чіткими і конкретними висновками. При цьому потрібно звертати увагу на оформлення роботи згідно з Держстандартом її грамотність, правильний запис використаної літератури, цитат і посилань на джерела. Студенті працюють під керівництвом викладача кафедри.

#### **Вибір теми і складання плану реферату**

Першим, дуже відповідальним кроком є вибір студентами теми реферату, яка повинна відповідати сучасному стану розвитку педагогічної теорії та практики, відповідати програмі навчальної дисципліни, потребам освітнього процесу у ВНЗ. Кафедра пропонує студентам тематику рефератів. Слід виходити також з того, що студенті повинні дати згоду на розробку запропонованої їм теми. Старости груп складають списки, де вказують: номер групи, прізвище та ініціали студента, назву теми і подають їх на кафедру. Студент може просити дозволу на власну тему, яка викликає в нього інтерес. Недоцільно вибирати теми, які добре і всебічно висвітлені в літературних джерелах. Їх важко доповнити новими думками, фактами. В цьому випадку виклад змісту роботи може звестися до звичайного копіювання (компіляції).

Нова, маловивчена тема відкриває більше можливостей для прояву самостійності і виявлення творчих здібностей студента. Після вибору і

схвалення теми роботи студент розробляє графік її виконання. Він передбачає такі етапи:

I) вибір теми реферату, з'ясування ступеня її досліджуваності в літературі;

II) підбір літератури, складання бібліографічного списку;

III) вивчення літератури та інших джерел;

IV) написання роботи;

V) подання роботи викладачеві;

VI) захист реферату.

Після ознайомлення із загальною і спеціальною літературою складається попередній варіант плану роботи. По ходу накопичення матеріалу та його систематизації план удосконалюється й корегується. Після завершення підготовчої роботи складається його остаточний варіант.

Структура роботи передбачає такий вигляд: зміст, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел, додатки (за необхідністю).

Після складання графіка, вивчення літературних та інших джерел рекомендується розробити план роботи, який може обговорюватися із викладачем.

Форма плану може бути різною. Як правило, він включає вступ, основну частину, висновки і список використаної літератури. Можна вмістити також і додатки.

У вступі розкриваються актуальність і важливість теми, висвітлюються вихідні методологічні положення, які визначають підхід до теми, дається історіографія і характеристика джерел для того, щоб виявити ступінь дослідження теми, аспекти, які потребують вивчення.

ступ дає загальне уявлення про роботу й має містити такі основні моменти:

а) обґрунтування теми;

б) актуальність обраної теми, ступінь її досліджуваності;

в) визначення мети та завдань роботи, виділення кола питань, які слід розглянути для найповнішого розкриття теми;

г) стислий огляд літератури та інших джерел.

Основна частина роботи присвячується розгортанню центральної ідеї і розв'язанню означених у виступі завдань.

Змістом реферату можуть бути:

- аналіз актуальних проблем педагогіки вищої школи за спеціальністю (інформатика, металознавство, тощо), освітніх або психолого-педагогічних проблем;

- аналіз і характеристика існуючих проблем в педагогіці вищої школи

- аналіз комплексу науково-методичних проблем та явищ теорії та практики педагогіки вищої школи (власного досвіду, досвіду досвідчених колег).

Основна частина роботи складається з двох-чотирьох параграфів, у свою чергу розбитих на підрозділи (параграф має включати більше 2-х підрозділів). Кожний параграф має висвітлювати самостійне питання поставленої проблеми, підрозділ — окрему частину цього питання. Надзвичайно важливим є збереження логічного зв'язку між параграфами (підрозділами в параграфі) і послідовність переходу від одного параграфу до іншого. Зміст параграфів і підрозділів має відповідати їхній назві, закінчуватися стислими висновками.

Робота завершується загальними висновками. Вони мають бути чіткими, місткими й короткими за формою. Нових фактичних даних, теоретичних положень у цій частині подавати не слід, доречно підкреслити перспективу розвитку проблеми в освітній практиці, а також запропонувати власні практичні рекомендації. Висновки констатують ступінь реалізації мети і завдань, які були визначені у вступі, а також теоретичну цінність виконаної роботи.

### **Оформлення роботи**

Допускається оформлення реферату в рукописному або надрукованому варіантах. Приблизний обсяг реферату 25-35 сторінок тексту комп'ютерного друку.

Стандартний лист, набраний на комп'ютері, має до 30 рядків, надрукованих через 1,5 інтервали на одному боці (розмір шрифту 14 пунктів). Довжина кожного рядка — 62-66 знаків, новий абзац починається з відступу не менше 15 мм. Лист має такі поля: верхній — не менше 20 мм, нижній — 20 мм, правий — 15 мм, лівий — 25 мм.

Вписувати в текст окремі іншомовні слова, формули чи умовні позначення можна пастою, чорнилом лише чорного кольору.

Друкарські помилки, описки, які виявилися після написання реферату, можна виправляти підчищенням або зафарбовуванням коректором і нанесенням правильного тексту. Допускається наявність не більше двох виправлень на одній сторінці.

Текст основної частини реферату поділяють на параграфи та підрозділи.

Параграф не слід починати з нової сторінки. Заголовки структурних частин реферату, а саме „Зміст”, „Вступ”, „Основна частина” „Список використаних джерел”, „Додатки” (за необхідністю), друкуються з нової сторінки, з вирівнюванням по центру і виділенням жирним шрифтом.

Заголовки параграфів і підрозділів друкуються маленькими літерами (окрім першої великої) з абзацу, крапку в кінці заголовку не ставлять. Відстань між заголовком та текстом має становити 2 інтервали.

Не допускається розміщення назви параграфу або підрозділу в нижній частині сторінки, якщо далі подається лише рядок тексту.

Нумерацію сторінок подають арабськими цифрами у правому нижньому куті без крапки. Титульний аркуш вважається за першу сторінку, але нумерація на ньому не проставляється. Наступні сторінки нумерують починаючи з другої.

Такі структурні частини проекту як зміст, вступ, основна частина, висновки, перелік використаних літературних джерел, додатки не мають порядкового номеру.

Номер параграфу позначають арабською цифрою з крапкою, а після цього у цьому ж рядку друкують його назву.

Підрозділи нумеруються в межах розділу: «1.,1, 1.2, тощо.», тобто перший та другий підрозділ першого параграфу, причому крапка проставляється і між цифрами і після останньої, а далі в тому ж рядку подається назва підрозділу.

Робота відкривається титульним листом, на якому послідовно вказується: назва університету, факультету, кафедра, тема роботи, прізвище, ім'я, по батькові студента, спеціальність, номер навчальної групи, посада, вчений ступінь і вчене звання викладача, місто і рік написання роботи.

За титульним листом розміщується зміст роботи, в якому послідовно вказується вступ (без номера), назви параграфів і підрозділів (з відповідною нумерацією), висновки (без номера), список використаних джерел (без номера), додатки (без номера). Навпроти кожного елемента змісту зазначаються номери сторінок його розташування у змісті реферату.

Важливу інформаційну роль у тексті роботи відіграє бібліографічний апарат — посилання на джерела й літературу, а також список джерел.

Кожне висловлювання, положення, статистичний матеріал, які цитуються, слід обов'язково підтвердити посиланням на джерела.

Для того, щоб грамотно оформити посилання, студентам необхідно дотримуватися таких положень.

При написанні реферату посилання на джерела дають змогу відшукати документи і перевірити достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг. Посилатися бажано на останні видання публікацій.

Посилання в тексті реферату на джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділеним двома квадратними дужками, наприклад, «... у працях [1-7]...».

Коли в тексті реферату необхідно зробити посилання на складову частину чи конкретні сторінки відповідного джерела, можна наводити посилання у виносках, при цьому номер посилання має відповідати його бібліографічному опису за переліком посилань.

Приклад: цитата в тексті: «... незважаючи на пріоритетне значення мовних каналів зв'язку між діловими партнерами, ні в якому разі не можна ігнорувати найбільші канали передачі інформації [6, с. 84]».

Відповідний опис у переліку посилань:

6. Ананьев Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания / Б. Г. Ананьев // Избран. психол. труды / под ред.: А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова, И. В. Кузьмина. – М., 1980. – Т. 2. – С. 82–90.

Бібліографічний опис складають безпосередньо за друкованим твором або виписують з каталогів і бібліографічних покажчиків повністю без пропусків будь-яких елементів, скорочення назв т.ін. (при цьому враховують відповідність бібліографічного опису вимогам чинного міжнародного стандарту ГОСТ 7.1-84, за винятком вимог Изм. N8 4 (ІПС №2 2001)). Завдяки цьому можна уникнути повторних перевірок, вставок пропущених відомостей.

Джерела можна розміщувати одним із таких способів: у порядку появи посилань у тексті, в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків, у хронологічному порядку.

Відомості про джерела, включені до списку, необхідно давати відповідно до вимог міжнародних і державного стандартів з обов'язковим наведенням назв праць.

### **Приклади бібліографічного опису та оформлення посилань, запису джерел у списку використаної літератури**

1. Абдугулов М. А. Эстетическое самовоспитание будущих учителей музыки в системе профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Абдугулов Мусабек Алешаевич ; Киев. ун-т им. Т. Г. Шевченко. – К. : [Б. и.], 1994. – 173 с.

2. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдуллина. – К. : Просвещение, 1990. – 141 с.

3. Агрессия и психическое здоровье / под. ред.: Т. Б. Дмитриевой, Б. В. Шостаковича. – Одесса. : Изд-во «Юрид. центр Пресс», 2002. – 464 с.

4. Александров А. А. Типология делинквентного поведения при психопатиях и акцентуациях характера в подростковом возрасте / А. А.

Александров // Нарушения у детей и подростков. – К., 1981. – С. 51–59.

5. Алемаскин М. А. Воспитательная работа с подростками / М. А. Алемаскин. – К.: Наука, 1979. – 47 с.

6. Ананьев Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания / Б. Г. Ананьев // Избранные психологические труды / под ред.: А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова, И. В. Кузьмина. – К., 1980. – Т. 2. – С. 82–90.

7. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев. – К. : Ин-т практ. психологии, 1996. – 384 с. – (Серия «Психологи»).

8. Андрюшок Т. А. Пропедевтична робота з підлітками, схильними до девіантної поведінки, на уроках трудового навчання у загальноосвітній школі / Т. А. Андрюшок. – Херсон : [Б. в.], 2002. – 256 с.

9. Апетик Н. М. Моральна саморегуляція як умова попередження девіантної поведінки підлітків : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Апетик Наталія Михайлівна; Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці, 2001. – 231 с.

10. Петухова І.О. Метод тестування у початковій школі (1920–1930) / І.О. Петухова // Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник наукових праць / [За заг. ред. проф. В.І. Сипченка]. – Вип. LII. – Ч. II. – Слов'янськ : СДПУ, 2010. – С. 170 – 180.

11. Олійник Ю.С. Порівняльний аналіз виникнення та подальшого розвитку тестування у деяких країнах світу [Електронний ресурс] // Режим доступу:

[http://www.rusnauka.com/12\\_kpsn\\_2010/Pedagogica/63601.doc.htm](http://www.rusnauka.com/12_kpsn_2010/Pedagogica/63601.doc.htm).

## **Розділ V. Тематика індивідуальної роботи (рефератів)**

1. Історія масажу.
2. Започаткування і розвиток лікувальної фізичної культури.
3. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу.
4. Техніка класичного масажу.
5. Фізіологічний вплив розминання на кровообіг та м'язи.
6. Прийоми класичного масажу.
7. Основні та допоміжні прийоми розминання.
8. Основні механізми різносторонньої дії масажу на організм людини.
9. Вплив масажу на кровеносну і лімфатичну системи.
10. Основні і допоміжні прийоми масажу.
11. Вплив різних прийомів масажу на периферичну нервову систему.
12. Вплив різних прийомів масажу на центральну нервову систему.
13. Основні помилки, які можуть траплятися при виконанні основних і допоміжних прийомів масажу.
14. Масаж ділянки спини.
15. Масаж шиї.
16. Масаж передньої та бічних ділянок грудної клітки.
17. Масаж живота.
18. Масаж голови.
19. Практичні рекомендації щодо проведення масажу окремих ділянок тіла.
20. Масаж верхніх кінцівок.
21. Практичні рекомендації щодо проведення масажу верхніх кінцівок.
22. Масаж нижніх кінцівок.
23. Практичні рекомендації щодо масажу нижніх кінцівок.
24. Завдання спортивного масажу.
25. Види спортивного масажу.
26. Особливості проведення масажу в окремих видах спорту.
27. Лікувальний спортивний масаж – невід'ємна частина комплексного лікування спортивних травм і захворювань.
28. Завдання відновлювального (репаративного) масажу.
29. Послідовність, тривалість процедури та частота застосування відновлювального (репаративного) масажу в тижневому циклі тренувань.
30. Практичні рекомендації щодо застосування відновлювального (репаративного) масажу.

## **Розділ VI. Перелік типових питань з дисципліни «Масаж»**

1. Внесок стародавніх учених у лікувальне застосування фізичних вправ, масажу і природних чинників.
2. Започаткування і розвиток лікувальної фізичної культури.
3. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу.
4. Техніка класичного масажу.
5. Фізіологічний вплив розминання на кровообіг та м'язи.
6. Прийоми класичного масажу.
7. Основні та допоміжні прийоми розминання.
8. Основні механізми різносторонньої дії масажу на організм людини.
9. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи.
10. Основні і допоміжні прийоми масажу.
11. Вплив різних прийомів масажу на периферичну нервову систему.
12. Вплив різних прийомів масажу на центральну нервову систему.
13. Основні помилки, які можуть траплятися при виконанні основних і допоміжних прийомів масажу.
14. Масаж ділянки спини.
15. Масаж шиї.
16. Масаж передньої та бічних ділянок грудної клітки.
17. Масаж живота.
18. Масаж голови.
19. Практичні рекомендації щодо проведення масажу окремих ділянок тіла.
20. Масаж верхніх кінцівок.
21. Практичні рекомендації щодо проведення масажу верхніх кінцівок.
22. Масаж нижніх кінцівок.
23. Практичні рекомендації щодо масажу нижніх кінцівок.
24. Завдання спортивного масажу.
25. Види спортивного масажу.
26. Особливості проведення масажу в окремих видах спорту.
27. Лікувальний спортивний масаж – невід'ємна частина комплексного лікування спортивних травм і захворювань.
28. Завдання відновлювального (репаративного) масажу.
29. Послідовність, тривалість процедури та частота застосування відновлювального (репаративного) масажу в тижневому циклі тренувань.
30. Практичні рекомендації щодо застосування відновлювального (репаративного) масажу.

## **Розділ VII. Список літератури до курсу «Масаж»**

### **Основна**

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П.Прилуцький, Д.В.Вакуленко, С.В.Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль: ТНПУ, 2013. – 132 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Реабілітаційний масаж: конспект лекцій / укладачі: О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 152 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
5. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.

### **Допоміжна**

1. Вакуленко Л. О. Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В., Прилуцький П. П. Лікувальний масаж. – Тернопіль, ТДМУ, Урмедкнига, 2005. – 430 с.
2. Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Атлас масажиста. – Тернопіль, Урмедкнига, 2005. – 304 с.
3. Исаев Ю.А. Сегментарно–рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. Киев: Здоровья, 1993. – 320 с.
4. Основи професійної освіти: Підручник / М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, Г.В. Капосльоз, Г.Л. Корчова. – К.: КНУБА, 2018. – 615 с.
5. Руденко М.В., Смірнов В.М.; Калениченко Р.А., Гаврилюк В.О. Психолого-педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу: Навч. посібник / В.М. Смірнов; М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, В.О. Гаврилюк. – К.: КНУБА, 2014. – 432 с.
6. Куничев, Л.А. Лечебный массаж: практическое руководство / Л. А. Куничев. – К.: Вища школа, 1984. – 280 с.
7. Сайонджі М. Лікувальний масаж Юмейго: Пер. з есперанто. – Тернопіль, 1995. – 152 с.
8. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. – К. : Здоров'я, 1996. – 383 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. <http://library.knuba.edu.ua/>
2. <http://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>
3. <https://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
4. <https://uni-sport.edu.ua/>
5. <https://npu.edu.ua/kontakty-npu/adresy-i-telefony/instytut-fizychnoho-vykhovannia-ta-sportu>
6. <http://www.ldufk.edu.ua/>

Навчально-методичне видання

Методичні вказівки  
до вивчення курсу “Масаж”  
для студентів  
спеціальності 017 “ Фізична культура і спорт ”,  
галузі знань  
01 Освіта/Педагогіка

Укладачі  
КАЛЕНИЧЕНКО Руслан Арсенович  
КЛИМЕНКО Тарас Андрійович

Комп'ютерне верстання