

Огляд

Дослідження найбільш розповсюджених помилок під час масажу

Ірина Корженко, Петро Лівак, Нінель Малова

Український гуманітарний інститут, Буча, Україна

Анотація

DOI: 10.15391/prrht.2022-7.04

Надіслано: 29.01.2022

Опубліковано: 30.03.2022

Цитування

Корженко, І., Лівак, П., Малова, Н. (2022). Дослідження найбільш розповсюджених помилок під час масажу. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 7(1), 16-20. doi: 10.15391/prrht.2022-7.04

Citation:

Korzhenko, I., Livak, P. & Malova, N. (2022). Research of the most common mistakes during massage. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 7(1), 16-20. doi: 10.15391/prrht.2022-7.04

Відповідальний автор

Корженко Ірина Олександрівна
(Irina Korzhenko)

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Український гуманітарний інститут, м. Буча, Україна.
<https://orcid.org/0000-0003-3182-3846>
e-mail: i.korzhenko@karazin.ua



Авторське право: © 2022 за авторами.
Ця стаття є статтею з відкритим доступом поширюється на умовах Creative Commons Ліцензія Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

У статті акцентовано увагу на проблемі, що особливо загострилася у сучасному суспільстві в останні десятиліття – нестачі рухової активності та, як наслідку – виникненні гострої потреби у наданні якісних послуг фахівцями з масажу, що є потужним засобом впливу на всі системи організму людини. Зазначено, що лікувальний масаж є ефективним методом фізичної і психоемоційної релаксації, профілактики і лікування різних захворювань, а також косметичною процедурою. Так як масажні прийоми чинять потужний вплив на весь організм, необхідно точно знати, які прийоми, в якому випадку слід застосовувати. Помилки в роботі масажиста можуть стати причиною серйозних порушень в роботі організму, тому, оволодіваючи професією масажиста, необхідно враховувати всі протипоказання та можливі проблеми. Ретельний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, присвяченої темі масажу, свідчить про те, що дана проблема потребує більш глибокого та комплексного осмислення. Якісне теоретичне обґрунтування та класифікація помилок могли б застерегти фахівців від відомих на даний час помилок в роботі, а їх клієнтів – від некваліфікованих масажних послуг. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі при навчанні фахівців з масажу з метою підвищення їх кваліфікації, попередивши допущення небажаних помилок.

Ключові слова: масаж, спеціалісти, кваліфіковані послуги, клієнти.

Abstract

Irina Korzhenko, Petro Livak & Ninel Malova. Research of the most common mistakes during massage. The article focuses on the problem that has become especially acute in modern society in recent decades - lack of physical activity and, as a consequence - the urgent need for quality services by massage therapists, which is a powerful tool for all human systems. It is noted that therapeutic massage is an effective method of physical and psycho-emotional relaxation, prevention and treatment of various diseases, as well as a cosmetic procedure. Since massage techniques have a powerful effect on the whole body, you need to know exactly what techniques, in which case it should be used. Mistakes in the work of a masseur can cause serious disorders in the body, so mastering the profession of masseur, you must take into account all the contraindications and possible problems. A careful analysis of scientific and methodological and special literature on the topic of massage shows that this problem requires a deeper and more comprehensive understanding. Qualitative theoretical substantiation and classification of errors could warn specialists against currently known errors in work, and their clients - from unqualified massage services. The results of the study can be used in the educational process in the training of massage therapists in order to improve their skills, preventing unwanted mistakes.

Keywords: massage, specialists, qualified services, clients.

Вступ

За останні десятиліття у зв'язку з технологічним і економічним прогресом, машини, верстати і роботи замінили ручну працю людей. З'явилася безліч професій, що не вимагають докладання фізичних зусиль з боку працівника, особливо пов'язаних з роботою за комп'ютером. Крім того, значно спростилося побут – пральні, посудомийні машини та інша техніка спрощує повсякденне життя. У результаті цього спостерігається зменшення рухової активності як на робочому місці, так і в побуті. У той же час, на підприємствах для співробітників не передбачено часу для релаксації, зміни виду діяльності та фізкультурної розминки. Тож, у сучасному суспільстві

все більшого поширення набуває проблема нестачі руху. Глобально, у свою чергу, негативно позначається на стані практично всіх систем організму людей у сучасному світі. Так як для відновлення здоров'я медикаментозного лікування недостатньо, виникла потреба у фахівцях в області масажу і реабілітації. У результаті з'явилося багато масажистів, далеко не всі з яких володіють техніками масажу настільки, щоб надати кваліфіковану допомогу у відновленні здоров'я. Таким чином, існує потреба у підвищенні кваліфікації масажистів, які володіють різними техніками. Вивчення найбільш поширених помилок допоможе початківцям їх уникнути і, таким чином, значно підняти рівень своєї кваліфікації. У результаті додаткової підготовки люди, які потребують послуг фахівців з масажу, можуть розраховувати на більш якісну допомогу. Дослідження переліку помилок, які допускають масажисти є актуальним для всіх фахівців, а особливо для тих, хто знаходиться на початку свого професійного розвитку.

Питанням масажу присвячена значна кількість праць як у вітчизняній, так і в світовій науці. Так, наприклад, Васичкін В.І. у своїй книзі описує основні принципи, види, методику та послідовність проведення класичного масажу [1]. Професор Погосян М.М. акцентує увагу на лікувальному масажі, а саме масажі при переломах кісток, пошкодженні хребта та захворюваннях суглобів, описує методику масажу при ожирінні і порушенні обміну речовин [2]. Лікувальний масаж ґрунтовно дослідив заслужений лікар РРФСР Кунічев Л.А. Він робить акцент на різних видах апаратного масажу, точковому рефлекторному, а також поєднанні масажу з рухами [3]. Лужковська Ю., розглядаючи лікувальний масаж, робить акцент на масажі внутрішніх органів, а саме товстого і тонкого кишечника, нирок, жовчного міхура. У своїй книзі вона описує особливості масажу при таких порушеннях, як захворювання судин, легенів, шлунка тощо [4]. У навчальному посібнику автор Фокін В.М. характеризує вплив масажу на організм та його гігієнічні основи. У його роботі розкрито основні визначення і поняття, що стосуються цієї теми, а також прийоми масажу і його класифікація. У своїй книзі Фокін В.М. описує лікувальний масаж під час лікування захворювань як опорно-рухового апарату, так і внутрішніх органів [5]. Фадеева А. приділяє увагу масажу з використанням баночок і самомасажу [6]. Крім опису методичних прийомів, автори наукової літератури розглядають теоретичні основи масажу: його витoki, вплив на органи і функціональні системи організму, функції скелетних м'язів, розглядають основи спортивного масажу, показання та протипоказання в контексті значних фізичних навантажень, а також про можливості застосування розтирань і мазей, гігієнічні основи масажу, організацію лікувального процесу. Однак, у науковій та навчально-методичній літературі приділяється недостатньо уваги розгляду помилок, які масажисти допускають у процесі своєї роботи. Виходячи з вищезазначеного, можна зробити висновок про те, що питання розгляду найбільш розповсюджених помилок під час масажу є досить актуальним та потребує більш детального вивчення.

Метою даного дослідження є аналіз основних помилок, що допускаються масажистами в особистій практиці надання масажних послуг.

Результати дослідження та їх обговорення

За визначенням Кунічева Л.А., масаж – лікувальний метод, який є науково обґрунтованим, випробуваним багаторічною практикою, найбільш адекватним і фізіологічним для організму [3]. На сьогодні масаж широко поширений не тільки в медичній практиці як лікувальний засіб, але і в інших сферах людської діяльності, наприклад, у спорті застосовують спортивний масаж, а в трудовій та побутовій сферах – гігієнічний. Засновником сучасного класичного масажу визнаний І.З. Забудовський.

У зв'язку з тим, що організм людини дуже складна система і робота всіх органів взаємопов'язана, при вивченні технік масажу необхідно точно розуміти той вплив, який різні

масажні прийоми чинять на нього. Вплив масажу на організм, і в першу чергу, на нервову систему, дуже різноманітний. Так, збудження нервової системи може знижуватися або підвищуватися в залежності від методики впливу. Масаж чинить сприятливий вплив на м'язову, серцево-судинну систему, функції суглобів, на зв'язки і сухожилля, лімфоток, газообмін, обмін поживних речовин і мінералів в організмі [3]. Масаж на організм впливає трьома шляхами: механічним, гуморальним і нервово-рефлекторним. Механічний вплив на тканини сприяє посиленню шкірного дихання і прискоренню обмінних процесів, пересуванню всіх рідин, усуненню набряків, розтягуванню, зміщенню тканин тощо [2]. Гуморальний вплив. При механічній дії на шкіру і м'язи, гормони, що знаходяться в них, активізуються і через кров впливають на всі органи і системи організму. Так само під час масажу в організмі утворюються біологічно активні речовини, які беруть участь в розширенні судин і стимулюють м'язову діяльність [2]. Нервово-рефлекторний вплив здійснюється за допомогою передачі імпульсів від тактильних рецепторів в центральну нервову систему. Цей механізм регулює функціональний стан ЦНС у відповідному напрямку – або збуджуючи її, або заспокоюючи [2].

Масажні прийоми, впливаючи на тканини тіла, збуджують механорецептори, що розташовані по всьому тілу і призначені для перетворення енергії механічних подразнень в сигнали, що несуть інформацію в центральну нервову систему. Кількість імпульсів в ЦНС залежить від сили і швидкості, яку здійснюють деформації шкіри або м'язової тканини під час масажу. Закладені в глибоких тканинах механорецептори, відчувачи тиск на м'язи та органи, сигналізують центральній нервовій системі про стан м'язового тонусу, кровонаповнення капілярів, тиск крові в м'язових судинах [3]. Так як всі масажні прийоми діють на підставі рефлексів, центральна нервова система у відповідь на роздратування механорецепторів формує відповідні реакції. Таким чином, в організмі виробляється цілий комплекс пристосувальних реакцій, заснованих на рефлексас, спровокованих дією на тканини масажними прийомами [3].

Перераховані механізми під час проведення масажних прийомів спрацьовують одночасно і, таким чином, масаж може впливати як на весь організм в цілому, так і на окремі його органи або системи [2]. Окрім знань про будову опорно-рухового апарату (скелета та м'язових тканин) при вивченні техніки масажу необхідно добре знати напрямок венозних кровотоків, які кровоносні судини постачають ті чи інші м'язи та суглоби артеріальною кров'ю, через які судини відбувається відтік венозної крові, їх розташування. Масажисту слід детально ознайомитися з розташуванням мережі лімфатичних шляхів і тими напрямками, за якими повинен проводитися масаж, тому що всі масажні рухи проводяться по ходу лімфатичних шляхів в напрямку до найближчих лімфатичних вузлів [2].

Під впливом таких масажних прийомів як розминка і вижимання прискорюється потік венозної крові і лімфи, що полегшує роботу серцевого м'яза і покращує кровообіг у всьому організмі [2]. На базі теоретичних знань анатомії та фізіології людини, впливу масажних прийомів на організм масажист повинен освоїти різні масажні техніки, вміти проводити первинну діагностику за допомогою пальпації, для чого необхідно розвивати чуйність дотику. Успіх лікування за допомогою масажу часто залежить від довірчих відносин між масажистом та пацієнтом. Встановленню довірливого контакту сприятиме тиша в кабінеті, за бажанням клієнта може звучати заспокійлива музика. Можна вести бесіду, враховуючи при цьому стан пацієнта, намагаючись не викликати у нього негативних емоцій, не втомлювати і прислухатися до всіх відповідних реакцій на маніпуляції [1]. Руки масажиста – це його робочий інструмент, яким він торкається до тіла пацієнта, тому необхідно ретельно стежити за їх станом. Руки повинні бути чистими, нігті – ко-

ротко підстриженими і підпиляними. Перед роботою фахівець зобов'язаний зняти з рук всі наявні прикраси, щоб не травмувати шкіру пацієнта.

Робочий одяг повинен бути легким і вільним з короткими рукавами, взуття вільне, на низькому підборі. Від масажиста не повинно відчуватись різких запахів [2]. Піклуючись про відновлення здоров'я клієнта, масажист повинен пам'ятати і про своє здоров'я, так як його професійна діяльність пов'язана зі значними фізичними навантаженнями. Необхідно приділяти увагу профілактиці патологічних змін у хребті, верхніх і нижніх кінцівок. Задля досягнення цієї мети слід обирати найбільш зручну роботу позу, працювати обома руками, залучаючи до роботи тільки ті м'язи, які виконують даний масажний прийом [1]. Масажист повинен так планувати свою роботу, щоб найбільш тривалі і важкі сеанси масажу були проведені на початку робочого дня [2]. Протягом дня необхідно часто змінювати роботу позу. Слід робити перерву кожні 45-50 хвилин роботи, під час якої виконувати фізичні вправи для релаксації і поліпшення кровообігу [1].

Усі перераховані вище вимоги і рекомендації є не тільки важливою, але й необхідною умовою успішної роботи, вони мають величезне значення як для самого масажиста, так і для його клієнтів. Фахівцеві необхідно отримати достовірну інформацію про фізичний і психічний стан хворого перш ніж приступити безпосередньо до масажу. Цій меті служать відомості, одержані під час загального і спеціального оглядів. Під час загального огляду слід звертати увагу на конституцію пацієнта, будову його тіла, загальний стан, під час спеціального – на зміну шкірного покриву і стан опорно-рухового апарату. Рекомендується користуватись при цьому простими і оперативними засобами: наглядом, опитуванням, пальпацією. Основні показники (стан пульсу до і після масажу, тонус м'язів, що виконують основне навантаження, маса тіла тощо) слід вносити до спеціальної картки [7].

Необхідно звернути увагу на колір шкіри, можливі пошкодження шкірних покривів, кровоносні судини; оцінити стан м'язів і лімфатичних вузлів. Важливо також визначити стан нервової системи за допомогою пальпації по ходу нервових стовбурів і виявити болючі точки в місцях виходу нервів. Після такої діагностики, спираючись на встановлені лікарем діагноз і свідчення, необхідно вибрати відповідні прийоми і методику їх виконання з урахуванням особливостей основного і супутнього захворювань [2]. Також перед масажем важливо встановити можливі протипоказання. Вони бувають: абсолютні, тимчасові і місцеві. До абсолютних належать: злоякісні пухлини і хвороби крові, гангрена, цинга, тромбоз судин, ангіоневрози, аневризми, психічні захворювання, активна форма туберкульозу, венеричні захворювання, гострий і хронічний остеомієліт, недостатність кровообігу та легенева і серцева недостатність 3-го ступеня, СНІД [2]. За таких захворювань масаж категорично протипоказаний.

Тимчасово масаж не рекомендується проводити при таких порушеннях: гнійні процеси будь-якої локалізації і різні захворювання шкіри, підвищена температура, гострі гарячкові стани, запалення лімфатичних судин і вузлів, гострі запальні процеси, різні кровотечі, гіпер- і гіпотонічні кризи мозкових судин, нудота, блювота, біль в животі, алкогольне сп'яніння. Масаж протипоказаний на тих областях тіла, де є алергічні висипання, розширені вени, трофічні зміни шкіри, виступаючі над шкірою родимки і бородавки, псоріаз, екзема, нейродерміт, ліпоми, гемангіоми й інші доброякісні пухлини. Масаж грудних залоз протипоказаний при будь-якому їх захворюванні. При каменях у жовчному міхурі і сечовивідних шляхах,

ендометріозі, кісті яєчників, міомі матки, фібромі, аденомі передміхурової залози можна масажувати поперекову область і живіт. На животі масаж протипоказаний при грижах, вагітності, а після абортів дозволяється через 2 місяці [2]. Усі ці протипоказання грамотний фахівець зобов'язаний враховувати у своїй роботі, так як головний принцип масажиста, як і лікаря: «не нашкодь».

Різні джерела, описуючи масажні прийоми, дають різну інформацію з приводу їх назв, кількості та класифікації. Але багато авторів все ж пропонують зберегти вже сформовані методики, застерігаючи від необґрунтованого прагнення деяких фахівців змінити техніку маніпуляцій, ускладнюючи існуючі. Тому в ході навчання масажу недоцільно вивчати і використовувати різні прийоми, які мають однакову цільову спрямованість, а також варто відмовитися від застосування прийомів, які є малоефективними і не сприяють вирішенню поставленого завдання [2].

Основні прийоми класичного масажу класифікуються за їх впливом на різні структури організму, а також на центральну і периферичну нервову систему. Спробуємо охарактеризувати найбільш розповсюджену класифікацію прийомів за їх впливом:

1. на шкіру і підшкірну жирову клітковину впливають такі прийоми: погладження, вижимання, розтирання, ударні прийоми;

2. прийоми, що впливають на м'язи: вичавлювання, розминка, ударні прийоми, прийоми руху;

3. на периферичні відділи нервової системи впливають розтирання і вібрація [2].

Класифікація прийомів за їх фізіологічною дією на нервову систему:

1. заспокійливі прийоми: погладження, прийоми що струшують, вібрація;

2. тонізуючі прийоми: вижимання, ударні прийоми.

Такі прийоми, як розминка і розтирання можуть чинити і тонізуючий, і заспокійливий вплив на нервову систему в залежності від характеру їх виконання. Узагальнюючи вищенаведене, можна сформулювати основні прийоми класичного масажу. До них належать:

- погладження;
- вижимання;
- розминка;
- розтирання;
- струшуючі прийоми;
- ударні прийоми;
- вібрація.

Всі перераховані вище та інші фактори теорії масажу (види, прийоми, фізіологічний вплив тощо) описані у багатьох авторитетних джерелах та є необхідною базою для кожного масажиста. Однак більшість фахівців, пройшовши школу масажу, вивчивши теорію, техніку і прийоми масажу, маючи достатньо практики, все ж допускають помилки на початку своєї професійної діяльності. З метою запобігання грубих помилок у молодих фахівців, розглянемо найпоширеніші з них. Першою в списку помилок зазначимо відсутність первинного опитування клієнта. Замало просто запитати: «На що Ви скаржитесь?». Важливо дізнатися, чи є у потенційного клієнта протипоказання до будь-якого виду масажу, з'ясувати його поточні або недавно пережиті захворювання, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, хронічні та супутні захворювання, по можливості зібрати весь анамнез. Не маючи такої інформації, можна неправильно підібрати методику масажу, а отже, не тільки не надати допомоги пацієнтові, але й нашкодити йому.

Відсутність попереднього огляду позбавляє фахівця важливої інформації: чи має місце сколіоз

і який (від цього буде залежати методика впливу на м'язи з тієї чи іншої сторони від хребта); симетричність і положення лопаток, плечей, колінних чашечок; стан шкіри і білків очей – такі спостереження можуть дати об'єктивну інформацію про пацієнта, яка не тільки дозволить підібрати правильний комплекс методів, але і захистить самого масажиста від зараження шкірними або іншими захворюваннями. Деякі фахівці з метою економії часу або з бажання справити враження «сильного майстра» застосовують поглиблений масаж на непідготовлені м'язи. У результаті, м'язи не розслабляються, а, навпаки, спазмуються і масаж не приносить бажаного результату. Надмірний вплив на м'язи, без урахування індивідуальних особливостей пацієнта, може призвести до больового шоку. Необхідно постійно тримати контакт з клієнтом, прислухаючись до його відчуттів. Ні в якому разі не варто нехтувати такими прийомами як погладження і розтирання. Погладження має на меті не просто розтирання масла, але підготовку шкіри і прилеглих тканин до подальшого масажу. Розтирання розігріває шкірні покриви і цей прийом необхідно проводити до тих пір, поки на шкірі не з'явиться легка гіперемія. Тут також є свої особливості: надто слабкий тиск, велика відстань між руками, маленька амплітуда руху – всі ці дефекти у виконанні прийому не дозволять досягти бажаного результату. Часто масажисти пропускають такі прийоми як вібрація і биття, що робить масаж не закінченим і значно знижує його ефективність.

Деякі масажисти у своїй роботі не враховують напрямок крово- і лімфотоку. Причиною цього є необізнаність в анатомії і фізіології людини, а результатом можуть стати значні порушення в роботі організму пацієнта. Напрямок рухів, особливо глибоких, має бути по ходу лімфотоку і від центру до периферії. Багато масажистів у своїй практиці нехтують пасивними рухами, але вони мають важливе значення, адже розслаблюють зв'язки і суглоби. Рекомендуються виконувати їх в кінці масажу. Неправильна кількість масла сильно знижує результативність масажу. Якщо взяти занадто багато – то не буде хорошого зчеплення рук з тілом і майстер не зможе захопити м'яз. Якщо ж масла буде недостатньо, то масажні прийоми будуть викликати роздратування шкірних покривів. Підбирати кількість масла слід індивідуально, залежно від стану і характеристик поверхні шкіри. Виконуючи прийоми розминання, неправильним буде захоплювати лише шкіру і шар підшкірної жирової клітковини. Необхідно зачіпати м'яз. Якщо ж клієнт надто великий, а руки масажиста маленькі і не можуть зачепити м'яз, варто комбінувати рухи і працювати в основному основами долонь. У той же час, глибина впливу не повинна бути поверхневою, так як в такому випадку результативність буде мінімальною.

Такий додатковий прийом як «прокатування валика» є дуже ефективним і часто застосовується в класичному та інших видах масажу. Однак у його виконанні нерідко зустрічаються похибки, такі як: відсутність плавності в русі – у результаті валик вислизає із захоплення; різкий відрив складки в кінці руху – рух слід

довести до кінця вижиманням складки; надто велике захоплення – в цьому випадку формується подвійна складка, яку незручно вести і прийом втрачає свою ефективність. Часто початківці масажисти використовують прийоми мануальної терапії, не будучи підкованими в цьому питанні, що може принести шкоду здоров'ю пацієнта. Професіонал відрізняється тим, що робить тільки те, що вміє робити добре. Важливий також розподіл часу між прийомами масажу. Надто короткий проміжок часу, відведений на якийсь конкретний прийом, зводить нанівець роботу масажиста; надто довгий – не дасть майстру приділити достатньо часу іншим прийомам, що також значно знижить ефективність масажу, або ж надто затягне процедуру.

Негативний вплив на клієнта може чинити гучна музика в масажному кабінеті. Пацієнт не може розслабитися і отримати максимальну користь від процедури. Не коректним буде обіцяти певний результат за конкретний час, так як організм у кожної людини по-різному реагує на одні і ті ж маніпуляції і може знадобитися додатковий час або додаткові процедури. Кількість сеансів підбирається індивідуально, відповідно до захворювання та з урахуванням реакції організму. Масажисту не варто всю відповідальність за результат брати на себе, необхідно розділити її із самим пацієнтом, даючи йому рекомендації з приводу фізичних вправ, правильного харчування, питного режиму та інших принципів здорового способу життя. Тільки спільна робота майстра і клієнта принесе бажаний, довгостроковий результат.

Висновки

Таким чином, на сьогодні суспільство має особливу потребу в кваліфікованих фахівцях у сфері масажу. Саме за допомогою масажу людина може відновити втрачені сили, при чому не тільки у фізичній, але і в психоемоційній сфері, повернути рухливість суглобів, привести в тонус або розслабити потрібні групи м'язів. Лікувальний масаж також є ефективним методом лікування і профілактики різних захворювань, широко використовується в якості косметичних процедур.

Через те, що масажні прийоми чинять потужний вплив на весь організм, необхідно точно знати, які прийоми, в якому випадку слід застосовувати. Помилки в роботі масажиста можуть стати причиною серйозних порушень в роботі організму, тому, оволодіваючи професією масажиста, необхідно враховувати всі протипоказання та можливість виникнення певних проблем. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі при навчанні фахівців з масажу з метою підвищення їх кваліфікації, попередивши допущення небажаних помилок у професійній діяльності.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Васичкин, В. И. (2018). *Большая иллюстрированная энциклопедия массажа*. Издательство АСТ.
2. Погосян, М. М. (2002). *Лечебный массаж: учебн. для студ. высш. уч. зав., обуч. по спец. «Физическая культура для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*. Советский спорт.
3. Куничев, Л. А. (1979). *Лечебный массаж (справочник для средних медицинских работников)*. Медицина.
4. Лужковская, Ю. (2012). *Лечебный массаж внутренних органов*. Питер.
5. Фокин, В. Н. (2004). *Полный курс массажа: учебн. пос. (2-ге вид.)*. ФАИР ПРЕСС.
6. Фадеева, А. (2010). *Остеохондроз. Как победить боль*. Питер.
7. Бирюков, А. А. (2004). *Лечебный массаж: учебн. для студ. высш. уч. зав. Академия*.

References

1. Vasichkin, V. I. (2018). *Bolshaya illyustrirovannaya entsiklopediya massazha*. Izdatelstvo AST.
2. Pogosyan, M. M. (2002). *Lechebnyiy massazh: uchebn. dlya stud. vyssh. uch. zav., obuch. po spets. «fizicheskaya kultura dlya lits, s otkloneniymi v sostoyanii zdorov'ya» (adaptivnaya fizicheskaya kultura)*. Sovetskiy sport.
3. Kunichev, L. A. (1979). *Lechebnyiy massazh (spravochnik dlya srednih meditsinskih rabotnikov)*. Meditsina.
4. Luzhkovskaya, Yu. (2012). *Lechebnyiy massazh vnutrennih organov*. Piter.
5. Fokin, V. N. (2004). *Polnyiy kurs massazha: uchebn. pos. (2-ge vid.)*. FAIR PRESS.
6. Fadeeva, A. (2010). *Osteohondroz. Kak pobedit' bol*. Piter.
7. Biryukov, A. A. (2004). *Lechebnyiy massazh: uchebn. dlya stud. vyssh. uch. zav. Akademiya*.

Інформація про авторів:

Корженко Ірина Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Український гуманітарний інститут, м. Буча, Україна.
<https://orcid.org/0000-0003-3182-3846>
e-mail: i.korzenko@karazin.ua

Лівак Петро Євгенійович
кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Український гуманітарний інститут, м. Буча, Україна.
orcid.org/0000-0002-0136-2607
e-mail: livak777@meta.ua

Малова Нінель Валеріївна
студентка спеціальності «Реабілітація та масаж», кафедра теорії та методики фізичного виховання, Український гуманітарний інститут, м. Буча, Україна.
orcid.org/0000-0003-0156-2908
e-mail: malova@meta.ua