

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ
з навчальної дисципліни**

«МАСАЖ»

підготовки *бакалавра*
галузь знань *22 Охорона здоров'я*
напрямок підготовки – *227 фізична терапія, ерготерапія*
факультет *фізичної терапії та ерготерапії*
факультет *післядипломної та заочної освіти*

©доц. Бас О. А.

Залікові вимоги

1. Історія розвитку масажу.
2. Гігієнічні основи масажу.
3. Показання та протипоказання до застосування масажу.
4. Види масажу та їх характеристика.
5. Системи масажу.
6. Фізіологічний вплив масажу на системи організму.
7. Методика проведення загального масажу.
8. Методика проведення часткового масажу.
9. Апаратні методи масажу.
10. Особливості застосування апаратних методів масажу.
11. Спортивний масаж. Характеристика видів спортивного масажу.
12. Спортивний масаж в системі фізичного виховання.
13. Особливості застосування спортивного масажу: попереднього, тренувального, відновного.
14. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
15. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
16. Вібрація. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
17. Активні та пасивні прийоми.
18. Поглажування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
20. Основні та додаткові прийоми класичного масажу.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості виконання масажу на спині.

23. Особливості виконання масажу тазового поясу.
24. Особливості виконання масажу нижньої кінцівки.
25. Особливості виконання масажу грудної клітки.
26. Особливості виконання масажу верхньої кінцівки.
27. Особливості виконання масажу живота.
28. Види відновного масажу.
29. Особливості відновного масажу у макро- та мікроциклах тренувального процесу.
30. Принципи раціоналізації робочих рухів масажиста.
31. Вимоги до виконання масажних маніпуляцій.
32. Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу.
33. Особливості східних систем масажу.
34. Гігієнічні вимоги до масажиста. Догляд за руками.
35. Основи точкового масажу.

Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 448 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 304 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
4. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 1993. – 320 с.
5. Куничев А. А. Лечебный массаж / А. А. Куничев. – Киев : Высшая школа, 1981. – 328 с.
6. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
9. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа: 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Васичкин В. И. Сегментарный массаж / В. И. Васичкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 312 с.
3. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання / З. І. Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.

4. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
5. Вейцман В. В. Масаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.
7. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
8. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
9. Штеренгерц А. Е. Масаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1992. – 384 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

10. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
11. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
12. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh_pokazhchyk.pdf
13. Масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokyk.pdf
14. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchyk.pdf