

**Львівський державний університет фізичної культури
кафедра фізичної реабілітації**

**Методичні розробки
для індивідуальної (самостійної) роботи студентів
4 курсу факультету фізичної реабілітації
з дисципліни «Масаж»**

Підготувала:
доц., к. фіз. вих.
Тимрук-Скоропад К. А.

Львів-2015 р.

Курс «Масаж» викладається для студентів 4 курсу факультету здоров'я людини і туризму. Загальна кількість годин 108, з них самостійна робота студентів складає 56 години. На самостійне опрацювання студентам винесено наступні теми:

1. Гігієнічні вимоги до масажиста. Догляд за руками.

- гігієнічні вимоги до масажиста;
- процедури з догляду за руками;
- вправи для збільшення сили, витривалості рук та гнучкості променево-зап'ясткового суглобу та пальців;
- гімнастика для рук

2. Основи точкового масажу.

- принципи точкового масажу;
- методика визначення розміщення активних точок;
- прийоми і методи точкового масажу;
- протипокази до проведення точкового масажу;
- методика проведення точкового масажу при деяких захворюваннях.

3. Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу.

- покази та протипокази до застосування періостального та сполучнотканинного масажу;
- загальні рекомендації для проведення сегментарного масажу;
- побічні реакції при сегментарному масажі;
- методика масажу при деяких захворюваннях.

4. Особливості східних систем масажу.

- механізм дії та принципи закладені в основу лікування;
- протипокази до застосування східних систем масажу;
- основні прийоми східних систем масажу;
- самомасаж в східних системах масажу.

5. Принципи раціоналізації робочих рухів масажиста. Вимоги до виконання масажних маніпуляцій.

- необхідність раціоналізації робочих рухів масажиста;
- основні принципи та шляхи раціоналізації робочих рухів масажиста;
- вимоги до виконання масажних маніпуляцій.

б. Косметичний масаж: види, мета, особливості застосування.

- мета і завдання косметичного масажу;
- різновиди косметичного масажу;
- гігієнічні вимоги до проведення косметичного масажу;
- засоби, які застосовують в косметичному масажі;
- підготовка шкіри обличчя і шиї до масажу;
- прийоми і техніка косметичного масажу;
- методика проведення косметичного масажу.

Рекомендована література:

1. *Большая энциклопедия массажа. — М.: Изд-во «Астрель», 2002 г.*
2. *Васичкин В. И. Методики массажа: 1200 способов массажа.- М.: Комбине, 2001.- 307 с.*
3. *Васичкин В.М. Всё о массаже. — М.:1998.*
4. *Вельховер Е.С., Кушнир Г.В. Экстерорецепторы кожи (некоторые вопросы локальной диагностики и терапии). — Кишинев: «Штиинца», 1991.*
5. *Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. — М.: 1966.*
6. *Дубровский В. И. Массаж для специалистов.- М.: Наука и медицина, 1989.- 288 с.*
7. *Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. — М.: ФиС, 1982.*
8. *Дубровский В.И. Точечный массаж. — М., 1986.*
9. *Єфименко П. Б. Техніка та методика масажу: Навч. посібн.- Х.:ОВС, 2001.- 143 с.*
10. *Ибрагимова В.С. Точечный массаж. — М.: Медицина, 1984.*
11. *Куничев Л. А. Лечебный массаж. — М.: Гуман.изд.центр ВЛАДОС, 1999.*
12. *Лечебный массаж/ Л. А. Куничев – 3-е изд., стер.- К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987.- 269 с.*
13. *Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. — Л.: Медицина, 1986.*