

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

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

ВАРІАНТИ МОДУЛЬНИХ ЗАВДАНЬ
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

Розробник: к.н.ф.в.і с., доцент Бас О.А.

Варіанти завдань контрольної роботи

Варіант 1.

1. Назвіть 2 види вібрації та коротко охарактеризуйте їх.
2. Назвіть 2 групи змазуючих речовин, що застосовуються у масажі.
3. Дайте визначення терміну «масаж».
4. Назвіть мету попереднього (мобілізаційного) тренувального масажу.
5. Назвіть основні 6 правил масажу.

Варіант 2.

1. Назвіть 5 додаткових різновидів прийомів поглажування, що застосовуються на спині.
2. Назвіть вплив лікувальних мазей на організм масажованого.
3. Назвіть 2 механізми лікувальної дії масажу.
4. Дайте визначення методу апаратного масажу – вібротерапія.
5. Мета застосування заспокійливого точкового масажу та особливості його виконання.

Варіант 3.

1. Назвіть основний фізіологічний вплив масажу на нервову систему.
2. Назвіть різновиди косметичного масажу.
3. Назвіть та охарактеризуйте рухи, які можна застосовувати в сеансі масажу.
4. Перелічіть основні протипокази для виконання масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату.
5. Які прийоми включає техніка точкового масажу?

Варіант 4.

1. Назвіть послідовність виконання прийомів масажу.
2. Назвіть основний фізіологічний вплив масажу на обмін речовин.

3. Опишіть особливості виконання прийомів розминання на спині (ділянки, види, методичні вказівки).

4. Що таке загальний масаж?

5. Перелічіть прийоми класичного масажу.

Варіант 5.

1. Назвіть різновиди спортивного масажу.

2. Назвіть різновиди прийомів поглажування, що виконуються двома руками.

3. Назвіть позитивні і негативні сторони застосування тальку (присипки).

4. Назвіть мету застосування тренувального спортивного масажу.

5. Опишіть вплив масажу на серцево-судинну систему.

Варіант 6.

1. Опишіть вплив масажу на м'язову систему.

2. Назвіть фізіологічний вплив вібрації на організм.

3. Охарактеризуйте прийом масажу "розминання", та назвіть основні його різновиди, що застосовуються на найширшому м'язі спини.

4. Перелічіть основні протипокази для виконання масажу при захворюваннях центральної і периферичної нервової системи.

5. Перелічіть форми масажу.

Варіант 7.

1. Опишіть вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат.

2. Охарактеризуйте прийом масажу "витискання" та назвіть основні його різновиди, що застосовуються під час масажу спини.

3. Що таке комбінований метод масажу?

4. Які напрямки масажних рухів використовують при виконанні прийомів поглажування?

5. Перелічіть види масажу.

Варіант 8.

1. Опишіть вплив масажу на шкіру.

2. Охарактеризуйте точковий масаж (суть, принцип вибору біологічно активних точок, вимоги до процедури).

3. Опишіть вплив прийому поглажування на організм людини.

4. Перелічіть методи масажу.

5. Перелічіть основні протипокази для виконання масажу при захворюваннях серцево-судинної системи.

Варіант 9

1. Опишіть особливості виконання ударних прийомів на спині (види, методичні вказівки).

2. Охарактеризуйте гігієнічний масаж.

3. Назвіть п'ять основних типів дії масажу на функціональний стан організму.

4. Перелічіть основні протипокази для виконання масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату.

5. Які методи апаратного масажу найчастіше застосовуються?

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. Массаж / 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. Массаж 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_pok

[azhchyk.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_pokazh_chyk.pdf