

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра спортивної медицини та здоров'я людини

## ЛЕКЦІЯ

### Методика та техніка виконання класичного (гігієнічного) масажу, самомасажу

для студентів 4 курсу за освітньою програмою 017 „Фізична культура і спорт”, кваліфікація бакалавр фізичної культури і спорту  
факультет фізичної культури і спорту

підгот. доц. Руденко Р. Є.

Обговорено та схвалено на засіданні кафедри  
Протокол від 27.08 2021 р. № 1

**Тема: «Методика та техніка виконання класичного (гігієнічного) масажу, самомасажу».**

для студентів 4 курсу за освітньою програмою 017 «фізична культура і спорт», кваліфікація бакалавр фізичної культури і спорту

**Навчальні та виховні цілі.** Ознайомити студентів з методикою та технікою виконання гігієнічного (оздоровчого) масажу. Обґрунтувати застосування основних та додаткових прийомів масажу залежно від їх фізіологічної дії на системи організму. Обґрунтувати вплив масажу на фізичну працездатність спортсменів з оздоровчою та профілактичною метою. Вивчити застосування самомасажу у спортивній практиці та з оздоровчою метою.

**Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** Масаж в системі оздоровлення організму - 10 хв..

1. Гігієнічний масаж як засіб фізичного вдосконалення особистості – 20 хв.
2. Методики загального та часткового оздоровчого масажу – 20 хв.
3. Методика та техніка виконання самомасажу з оздоровчою метою – 30 хв.

## **Заключна частина лекції та відповіді на запитання – 10 хв.**

**Навчально-матеріальне забезпечення:** таблиці, мультимедійне забезпечення. Теоретичне опитування студентів на практичних заняттях першого модуля. Питання лекції входять до питань контрольної роботи першого модуля.

### **Навчальна література:**

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика масажу: навч. посіб. / П.Б.Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с. Розділ 1. Стор. 7-15. Розділ 3. Стор. 27-34.
2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. Розділ 1, стор. 5-8. Розділ 2, стор. 9-31.

## **Вступ**

Нетрадиційні методи оздоровлення займають провідне місце у низці заходів особистої гігієни. Нетрадиційні методи лікування та оздоровлення — це аж ніяк не данина капризній моді популярних віянь, а цінний досвід стародавньої медицини, який потребує нового переосмислення з наукових, морально-етичних, соціально-біологічних позицій.

Науково-технічний прогрес, на який покладалися великі надії, дав багато досягнень і відкриттів. Однак нині ми вже менше говоримо про те, що здобуто, а більше про втрачене, про те, яку ціну заплачено за ті чи інші досягнення.

Однією із найпоширеніших форм оздоровлення є гігієнічний або оздоровчий масаж, який застосовують з метою підвищення або утримання життєвого тону організму, укріплення здоров'я, попередження захворювань. Його можна застосовувати у формі загального масажу, часткового або самомасажу. Виховання навичок гігієнічного масажу має велике значення для широкого використання його у повсякденному житті як гігієнічного, профілактичного та відновно-оздоровчого засобу.

### **1. Гігієнічний масаж як засіб фізичного вдосконалення особистості**

Масаж — це наполеглива і кропітка робота, спрямована на відновлення порушеної гармонії людського організму, а також творчий процес, який

нагадує роботу скульптора і відрізняється від неї лише тим, що масаж переборює біль і страх людини. Це глибинне і невидиме мистецтво вмикає природні механізми, які здійснюють роботу непомітно, поступово і зберігають при цьому свої таємниці.

Масаж — це реальна альтернатива багатьом видам і способам медикаментозного лікування. І якщо ми нині говоримо про екологічно чисті виробництва, екологічно чисті продукти, то настав час також подумати про екологічно чисті методи лікування з точки зору природи людського організму.

Кожний, хто приступає до виконання масажу, крім обов'язкового дотримання правил гігієни, показань та протипоказань, повинен знати, що всяка дія на організм викликає протидію. Не знаючи анатомічної будови людського організму, законів циркуляції крові та лімфи, іннервації органів і тканин, братися за виконання масажу небезпечно. Застосовуючи масаж, ми ставимо певні конкретні і послідовні завдання і сподіваємося на хороші результати. Якщо його роблять здоровій людині, то відповідна реакція не примусить довго чекати і, як правило, відповідатиме очікуваній, або буде вищою за якісними показниками стосовно прогнозу, який передбачався.

Відповідь організму на виконання масажних процедур може бути неадекватною, надто сильною або слабкою, запізнілою, розсіяною серед змінених органів та тканин. Змінюється також і загальний поріг відчуття болю. Це слід обов'язково враховувати, адже з цієї причини у хворого може виникнути негативний емоційний фон. Він може мати місце протягом перших сеансів і якщо цього не перебороти, а навіть поглибити грубими болючими маніпуляціями або різким словом, роздратованою поведінкою або жестами, у людини виникне стійке негативне сприйняття будь-яких маніпуляцій, що виконуються руками.

Гігієнічний або оздоровчий масаж є засобом фізичної вдосконаленості, що забезпечує найбільш повноцінний фізичний розвиток і підвищує функціональний стан різних органів і систем організму людини. Гігієнічний масаж допомагає організму у найкоротший час адаптуватися до фізичних

навантажень, сприяє швидкому виходу з процесу втоми, відновленню упродовж дня, підвищує розумову і фізичну працездатність, збереженню на багато років творчих сил і наснаги.

Застосовується для профілактики захворювань, збереження, підвищення працездатності або функції окремих органів. Може проводитись як масаж окремих ділянок і масажистом, і самим спортсменом. Тривалість сеансу 10-15 хв. Часто гігієнічний масаж поєднується з ранковою гімнастикою і водними процедурами, розтиранням тіла (жорстким рушником).

У спортивній практиці його можна використовувати для підвищення загального тону організму і покращення працездатності.

## **2. Методики загального та часткового оздоровчого масажу.**

Загальний гігієнічний масаж проводять 45-60 хвилин і розподіляють за часом на наступні ділянки: спина і шия – 10-15 хв., в/кінцівки – 8-10 хв., сідниці та н/кінцівки – 15 хв., грудна клітка – 8-10 хв., н/кінцівки (передня поверхня) – 8-10 хв., живіт – 6-8 хв.

У сеансі масажної процедури застосовують основні та додаткові прийоми масажу: витискання – 20%, розминання – 60 %, розтирання - 15 %, погладжування, рухи та ударні прийоми – 5%.

Гігієнічний масаж можна сполучати з апаратними методами масажу.

Зокрема використовують вібраційний масаж. У механізмі впливу вібрації велике значення мають фізико-хімічні та біологічні процеси, що виникають у зоні безпосереднього дотику цього подразника до живої тканини. Вібраційна чутливість є самостійним видом чутливості, периферичні рецептори якої розташовані у шкірі, м'язах та інших тканинах організму і мають своїх провідників у корі великих півкуль головного мозку. Найчутливіші до механічної вібрації судинна система і рефлексогенні зони.

Вплив вібрації на організм залежить від частоти, амплітуди і періоду її дії. Залежно від місця застосування вібрація викликає реакції за типом шкірно — вісцеральних чи моторно — вісцеральних рефлексів.

Вібраційний масаж чинить позитивний вплив на нейрогуморальні процеси, що сприяє покращенню функціонування залоз внутрішньої секреції, вегетативної і центральної нервової системи.

Механічна вібрація збуджує нерви, що втратили функції, і навпаки, заспокоює надто збуджені. Дуже слабкі (за амплітудою і частотою коливань) вібраційні подразнення не впливають на здоровий нерв, слабкі стимулюють його діяльність, сильні затримують її, дуже сильні знижують функціональний стан нерва. Короткочасне щоденне застосування вібрації сприяє збільшенню сили м'язів, підвищенню їхньої працездатності, покращенню кровообігу.

Слабка вібрація, як правило, знижує ритм серцевої діяльності більше, ніж сильна. Вібрація з частотою коливання до 50 Гц викликає зниження артеріального тиску крові, а з частотою коливання до 100 Гц — підвищення його і збільшення частоти серцевих скорочень.

Вібраційні апарати для масажу поділяють на дві групи:

- 1) апарати для загальної вібрації;
- 2) апарати для місцевої вібрації.

Під час вібраційного масажу використовують два методи: нерухомий і ковзкий.

#### *ГІДРОМАСАЖ*

Цей вид апаратного масажу знижує збудженість організму, знімає м'язове напруження, викликає інтенсивну артеріальну гіперемію, яка активізує кровопостачання різних тканин, покращує обмінні процеси в організмі. Зниження рефлекторної збудженості під впливом теплої води особливо важливе після важких навантажень, коли тонус нервово-м'язового апарату підвищений.

Гідромасаж використовують і як засіб профілактики при постійних значних розумових і фізичних навантаженнях, а також для відновлення. Короткочасний відновний гідромасаж можна призначити і між тренувальними заняттями, якщо перерва складає 3 години.

Види гідромасажу:

1. Підводний масаж водяним струменем під високим тиском.
2. Масаж при допомогою водяного струменя на суші.
3. Ручний масаж під водою.
4. Комбінований масаж під водою.

Кожен з цих видів гідромасажу має свої особливості і методику проведення, яка залежить від функціонального стану спортсмена, ступеня втоми, виду втоми (фізична, розумова, глобальна, локальна), часу, що минув після навантаження.

Ефективність гідромасажу зумовлюють:

- 1) сила тиску водяного струменя;
- 2) форма струменя;
- 3) відстань між насадкою і частиною тіла, яку масажують;
- 4) кут подачі струменя;
- 5) величина поперечного січення насадки;
- 6) тривалість впливу;
- 7) температура води.

#### *МАСАЖ ЗА ДОПОМОГОЮ ВОДЯНОГО СТРУМЕНЯ НА СУШІ*

Струмінь води подається через гумовий шланг і наконечник (душ Шарко). Сила водяного струменя, як і під час гідромасажу під водою, залежить від величини поперечного січення наконечника, від відстані між ним і ділянкою тіла, яку масажують, від положення тіла масажованого (сидячи чи стоячи).

Сеанс починається зі спини. Віялоподібним струменем масажують усю спину 5-10 с, виконуючи погладження. Після цього діаметр наконечника зменшують і виконують витискання вздовж спини — то з одного боку хребта за трьома — чотирма лініями, то з другого (3-5 рази). Розминання виконують уздовж тих самих ліній, та наконечник має крутитися по чергово то вліво, то вправо (по 1-3 рази). У верхній частині спини (ділянка лопаток, широкі м'язи

спини і верхні пучки трапецієподібних м'язів) розминання виконують колоподібно.

Зону таза масажують на трьох ділянках: крижово — поперековій, сідничних м'язях і кульшових суглобах. Прийоми ті самі, що й на спині.

Задню поверхню стегна масажують на двох — трьох ділянках: внутрішній, середній і зовнішній. Підколінну ямку не масажують.

Гомілкові м'язи, ахіллове сухожилля масажують так, як і задню поверхню стегна.

Масаж шиї за допомогою водяного струменя треба робити обережно, знизивши тиск струменя чи збільшивши відстань до масажованої ділянки. Рухи від волосяного покриву до лопаток і в сторону, до плечових суглобів. Тривалість не має перевищувати 2-3 хвилини.

Руки масажують, періодично обертаючи їх, підставляючи то внутрішні ділянки, то зовнішні.

Після масажу рук масажують дельтоподібний і великий грудний м'яз, кульшовий суглоб, фасцію стегна і бокову частину гомілки.

М'язи грудної клітки масажують, як і спину.

Закінчують масаж на животі. Тиск струменя при цьому знижують до мінімуму. Тривалість сеансу 10-12 хвилин.

#### *РУЧНИЙ МАСАЖ ПІД ВОДОЮ*

Він майже не відрізняється від звичайного ручного масажу.

Під водою використовують прийоми витискання, розминання, розтирання, потрушування, рухи. У прісній воді на витискання виділяють небагато часу, оскільки в ній руки ковзають дуже погано. Тривалість сеансу під водою не перевищує 10-18 хвилин. Проводиться він за температури води 36-40°C.

#### *КОМБІНОВАНИЙ МАСАЖ ПІД ВОДОЮ*

Сутність комбінованого масажу під водою полягає в тому, що одночасно масажують і рукою, і струменем води. Силу механічного впливу комбінованого масажу дозують січенням насадки, відстанню між

наконечником і тілом, кутом подачі струменя, вибором ручних прийомів і їх поєднання.

Ручні прийоми: погладжування, витискання, розтирання, розминання, рух. Сеанс починають з погладжування. При цьому масажист однією рукою бере наконечник і направляє струмінь води на масажовану ділянку тіла, а другою робить погладжування. Рука рухається вперед, а за нею направляють струмінь води.

Під час витискання руку сильно притискають до шкіри і ковзають нею вперед, за рукою йде струмінь води. Відстань між рукою і наконечником 5-7 см.

Розтирання виконують на суглобах, фасціях, у ділянці попереку. Рукою виконують звичайні розтирання, наконечник встановлюють перпендикулярно і розтирають масажовану ділянку штрихами і колоподібними рухами.

Розминання спочатку виконують рукою, а потім водою, і навпаки.

Комбінований масаж під водою може тривати від 10 до 25 хвилин. У день тренувань чи виступів у змаганнях тривалість сеансу масажу не має перевищувати 10 хвилин.

### **3. Методика та техніка виконання самомасажу з оздоровчою метою**

---

Далеко не завжди є можливість скористатися послугами фахівців з масажу. У таких випадках значну користь може надати вміння проведення самомасажу. Перевага застосування самомасажу полягає у його простоті, доступності володіння його прийомами, можливості проведення масажу у різних умовах, зміна дозування залежно від самопочуття. Тому його може використовувати кожна людина, наприклад, як гігієнічний засіб у повсякденному догляді за тілом. Особливо ефективний самомасаж, який застосовують в сукупності з ранковою гігієнічною гімнастикою, загартовуючими процедурами, після ранкової пробіжки і таке інше.

Спортсменам самомасаж допомагає більш інтенсивно тренуватися, так як він підвищує функціональні можливості організму, знімає втому, сприяє



швидкому відновленню після фізичних навантажень і реабілітації після травм. Сеанс самомасажу можна проводити в приміщенні і на свіжому повітрі. Вибір вихідного положення визначається метою, умовами та виду спортивного масажу в цілому. Рекомендовано розподіляти самомасаж у спортивній практиці за наступною класифікацією: перед фізичним навантаженням, під час тренування, після фізичного навантаження, після травм і ушкоджень (табл. 1).

Лише після вивчення елементів класичного масажу можна приступити до оволодіння технікою прийомів самомасажу.

*Таблиця 1*

### **Класифікація видів спортивного самомасажу**

<i>Види спортивного самомасажу</i>	<i>Характеристика видів спортивного самомасажу</i>
Попередній	Проводиться перед фізичним навантаженням (під час тренування, змагань), діє розігрівачи на м'язи, попереджує травматизм.
Тренувальний	Прийоми спортивного самомасажу застосовують під час тренування (розігриває м'язи перед фізичним навантаженням, покращує рухливість у суглобах, підвищує фізичні якості, збільшує силу м'язів, розслабляє м'язи).
Після фізичного навантаження	Сприяє процесу відновлення, поновлює працездатність, пришвидшує обмінні процеси в м'язах, знімає психічне напруження, діє розслабляючи.
Після травм і ушкоджень	Елементи спортивного самомасажу застосовують після розтягу, забою, набряків, міозиту, після оперативних втручань. Самомасаж сприяє швидшому відновленню та полегшує період підготовки до

	фізичних навантажень.
--	-----------------------

Спортивний самомасаж може бути загальним і частковим. Під час загального спортивного самомасажу масажують усе тіло починаючи з нижніх кінцівок до голови. Час проведення загального самомасажу 20-25 хвилин (табл. 2).

Таблиця 2

**Час проведення самомасажу окремих частин тіла у сеансі загального самомасажу**

Загальний самомасаж 20-25 хвилин	Частина тіла	Час проведення
	Нижні кінцівки	8 хвилин (по 4 хв. на кожну)
	Верхні кінцівки	6 хвилин (по 3 хв. на кожну)
	М'язи грудної клітки та живота	3-4 хвилини
	М'язи спини, сідничні м'язи	3-5 хвилин

***Методичні рекомендації до застосування спортивного самомасажу***

- Масажні прийоми не повинні викликати біль, неприємних відчуттів, залишати на тілі синців, порушувати структуру шкіри. Прийоми самомасажу необхідно проводити досить енергійно, має з'являтися відчуття тепла, розслаблення м'язів, покращення настрою.
- Під час порушень у роботі опорно-рухового апарату самомасаж варто починати з вищерозташованих сегментів (при масажі колінного суглоба – зі стегна), і тільки потім переходити безпосередньо до масажу ушкодженого сегменту.

- Тривалість спортивного самомасажу залежить від мети, завдань, виду, форми – від 3 до 25 хв, що вирішується в кожному конкретному випадку.
- Необхідно обирати найбільш зручне вихідне положення, яке сприяє максимальному розслабленню м'язів. Дане вихідне положення необхідно зберігати до кінця сеансу самомасажу. Під час самомасажу нижніх кінцівок необхідно під колінний суглоб покласти валик, під час самомасажу живота приймається вихідне положення лежачи на спині із зігнутими в колінних суглобах ногами. При ушкодженнях шкіри (садна, подряпини, висипання, порізи) необхідно їх обробити та заклеїти лейкопластиром. Під час самомасажу необхідно обходити ушкоджені ділянки. При наявності густого волосяного покриву самомасаж виконують через тонку білизну - бавовняну або вовняну.
- Ділянки скупчення лімфатичних вузлів не масуються. Всі рухи виконують у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів, з огляду на спрямованість лімфотоку.
- Протипокази до застосування спортивного самомасажу: гостра лихоманка, запальні процеси, на ділянках тіла, де є гнійники (екзема, лишай, фурункули, грибкові захворювання), тромбофлебіт, варикозне розширення вен, при загальних протипоказах до застосування масажу.
- Під час спортивного самомасажу можна застосовувати засоби, які сприяють кращому просуванню рук (олійки, тальк), мазі та розтирання які мають знеболюючий та зігріваючий ефект. Однак краще виконувати самомасаж просто чистими, теплими руками.

Під час проведення часткового спортивного самомасажу застосовують прийоми самомасажу рекомендовані у загальному спортивному самомасажу (табл. 3). Час проведення часткового самомасажу від 3 до 5 хвилин.

*Таблиця 3*

### **План загального спортивного самомасажу**

Ділянка тіла	Час/ хв.	Прийоми	Різновиди прийомів	Вихідне положення масуючого
1. Передня поверхня стегна	2	Погладжування  Розминання  Розтирання  Ударні прийоми  Струшуючі прийоми	Прямолінійне, колове, поперемінне, комбіноване. Ординарне, подвійне кільцеве, подвійне ординарне, основою долоні. Основою долоні, фалангами зігнутих пальців, пиляння. Рубання, поплескування, поколочування. Потрушування, валяння.	Сидячи  Теж саме  Теж саме  Теж саме
2. Задня поверхня стегна	2	Погладжування  Розминання  Розтирання  Ударні прийоми	Поперемінне, комбіноване.  Ординарне, подвійне ординарне, подвійне кільцеве. Основою долоні, фалангами зігнутих пальців. Рубання (правою та лівою рукою по чергово).	Сидячи (нога зігнута у коліні, спирається стопою в кушетку), напівлежачи, лежачи на боці Теж саме  Сидячи (нога зігнута у коліні під кутом 90°, спирається стопою в кушетку)
3. Колінний суглоб. Бокові зв'язки колінного суглобу  Ділянка надколінника	1	Погладжування Розминання  Розтирання  Розминання Розтирання Пасивні рухи	Концентричне. Подушечками пальців, основою долоні. Основою долоні, щипцеподібне.  Подушечками пальців.  Ребрами долонь. Вправо, вліво, колові.	Сидячи Теж саме  Теж саме  Теж саме Теж саме Теж саме
4. Гомілка	1-2	Погладжування  Витискання Розминання	Поперемінне, комбіноване, прямолінійне однією рукою. Поперечне. Ординарне, подвійне кільцеве, подвійне ординарне. Основою долоні	Сидячи (нога зігнута у коліні під кутом 90°, спирається стопою в

		Розтирання Ударні прийоми Струшуючі прийоми	(прямолінійне, зигзагоподібне). Рубання. Потрушування, валяння.	кушетку)  Теж саме Теж саме Теж саме
5. Аліловий сухожилок	1	Погладжування Розминання Розтирання	Щипцеподібне. Щипцеподібне. Щипцеподібне.	Теж саме
6. Стопа, пальці ніг	1	Розминання  Розтирання Пасивні рухи	Подушечками 4х пальців, подушечками великих пальців. Основою долоні. Колові оберти у гомілковостопному суглобі, пальців ніг.	Сидячи, кладемо ногу на ногу спираючись зовнішньою кісточкою на стегно іншої ноги
7. Грудна клітка  Передня поверхня шиї	2	Погладжування  Розминання  Погладжування Розминання Розтирання	Прямолінійне, колоподібне, зигзагоподібне (однією рукою). Ординарне. Основою долоні, фалангами зігнутих пальців. Щипцеподібне. Щипцеподібне. Щипцеподібне.	Сидячи на кріслі, закинути ногу на ногу, на припідняте стегно покласти руку з масуючого боку  Сидячи, стоячи
8. Ділянка надпліччя, плечовий суглоб	1	Розминання  Розтирання	Ординарне, подушечками пальців. Щипцеподібне.	Сидячи, рука знаходиться на столі. Сидячи на кріслі, закинути ногу на ногу, на припідняте стегно покласти руку
9. Верхня кінцівка М'язи плеча	2	Погладжування Розминання  Розтирання  Ударні прийоми Струшуючі прийоми	Прямолінійне, колове, зигзагоподібне. Ординарне, основою долоні., подушечками пальців. Основою долоні, фалангами зігнутих пальців. Рубання.  Потрушування. Подушечками пальців,	Сидячи, рука знаходиться на столі. Сидячи на кріслі, закинути ногу на ногу, на припідняте стегно

Ліктьовий суглоб	1	Розминання Розтирання Погладжування	основою долоні. Основою долоні. Прямолінійне, колове, зигзагоподібне. Ординарне, основою долоні, подушечками пальців.	покласти руку Теж саме Теж саме
М'язи передпліччя	2	Розминання Розтирання	Основою долоні, фалангами зігнутих пальців. Рубання. Щипцеподібне. Подушечками 4-х пальців.	Теж саме Теж саме Теж саме
Променезап'ястковий суглоб	1	Ударні прийоми Погладжування Розминання	Щипцеподібне. Подушечками 4-х пальців, основою долоні. Основою долоні.	Теж саме Теж саме Теж саме
Кисть		Розтирання Розминання Розтирання		Теж саме Теж саме Теж саме
10. М'язи спини (найширший м'яз спини).	2	Погладжування Витискання Розминання Струшуючі прийоми Погладжування Розминання Розтирання	Прямолінійне, колове, зигзагоподібне (однією рукою). Поперечне. Ординарне. Потрушування  Прямолінійне, колове, зигзагоподібне (двома руками одночасно). Подушечками 4-х пальців, основою долоні. Основою долоні.	Стоячи, сидячи  Стоячи, сидячи Стоячи, сидячи Стоячи, сидячи Стоячи Стоячи
Поперековий відділ				
11. М'язи тазу	2	Погладжування Розминання Ударні прийоми Струшуючі прийоми	Прямолінійне, колове, зигзагоподібне (однією рукою). Ординарне. Рубання, поплескування. Потрушування	Стоячи  Стоячи  Стоячи Стоячи
12. М'язи живота	2	Погладжування Розминання Струшуючі прийоми	Відкритою долонею, черпачком.  Ординарне, подвійне, кільцеве. Вібрація.	Лежачи, ноги зігнуті у колінах Теж саме  Теж саме

➤ **Темі та зміст самостійних робіт.**

**1. Апаратні методи масажу.** Студенти вивчають різновидності апаратних методів масажу: вібраційний, гідромасаж, пневмомасаж.

Розподіл масажної процедури на ручні та апаратні методи масажу. Сполучення ручного та апаратних методів масажу залежно від виду масажу.

1. **Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм.** Вивчають методи досліджень стану систем організму після застосування масажних прийомів.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. 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.
2. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. – Львів, 2006. – 327 с.
3. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
4. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Л. Турчак. – Кіровоград, 2004. – 336 с.
6. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-ге, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

#### **Допоміжна:**

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
3. ЛФК и массаж в раннем послеоперационном периоде при хирургическом лечении туберкулеза и других заболеваний / В. Ф. Коваленченко, В. Н. Мухин [и др.] // Український пульмонологічний журнал. – 2008. - № 3(61). – С. 135–136.
4. 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.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.

6. Музыка Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музыка Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
7. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
8. Руденко Р. Відновний масаж у передзмагальному мезоциклі швидкісно-силових видів спорту та одноборствах / Романна Руденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 3. – С. 253 – 258.
9. Руденко Р. Вплив авторської методики відновлювального масажу на підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів силових видів спорту / Романна Руденко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 6. – С. 119–120.
10. Руденко Р. Є. Вплив відновного масажу на термотопографію шкіри окремих частин тіла кваліфікованих важкоатлетів / Руденко Р. Є. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків, 2004. - № 9. – С. 59–63.
11. Руденко Р. Є. Вплив локального відновного масажу на функціональний стан м'язів кваліфікованих борців та важкоатлетів / Руденко Р. Є. // Актуальні проблеми юнацького спорту : зб. наук. пр. за матеріалами III Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2005. – С. 187–189.
12. Руденко Р. Є. Дисципліна "масаж" у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту / Р. Є. Руденко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112(2). – С. 242–244.
13. Руденко Р. Є. Значення процедури з масажу у фізичній терапії жінок з спланхноптозом / Романна Руденко, Андрій Соломонко // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. X Міжнар. наук.-практ. міжнар. конф. – Харків, 2019. – С. 74–78.
14. Руденко Р. Корекційний масаж для спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу / Романна Руденко, Ганна Міщишина // Актуальні проблеми сучасного масажу : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 93–97.
15. Руденко Р. Коррекционный массаж для спортсменов с ограниченными физическими возможностями / Романна Руденко // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Международ. науч.-практ. конф. – Минск, 2014. – С. 79–80.



16. Руденко Р. Є. Масаж у фізичній терапії осіб з неврозами / Романна Руденко, Андрій Соломонко // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. X наук.-практ. міжнар. конф. – Харків, 2019. – С. 70–77.
17. Руденко Р. Масаж у фізичній терапії осіб після артроскопії з приводу розриву хрестоподібної зв'язки / Романна Руденко, Дмитро Левадний // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Харків, 2020. – С. 70–74.
18. Руденко Р. Є. Масаж як засіб фізичної реабілітації дітей з порушенням функції зорового аналізатора / Руденко Р. Є., Мисечко Б. І. // Актуальні питання сучасного масажу : IX Міжнар. наук.-практ. конф. : зб. ст. – Харків, 2018. – С. 55–59.
19. Руденко Р. Методологічні аспекти викладання дисципліни «Масаж» у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту з урахуванням освітньо-кваліфікаційного рівня студентів / Романна Руденко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 1. – С. 332–337.
20. Руденко Р. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали міжнар. симп. : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 2. – С. 118–121.
21. Руденко Р. Оптимізація процесу фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю засобами масажу / Руденко Р., Магльований А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 4(98). – С. 138–141.
22. Руденко Р. Реабілітаційний масаж для спортсменів з порушенням функції слухового аналізатора / Романна Руденко, Павло Семен // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Харків, 2020. – С. 75–81.
23. Руденко Р. Самомасаж для жінок 30–34 років під час занять оздоровчим фітнесом / Романна Руденко, Вікторія Зінько // Актуальні проблеми сучасного масажу : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 90–93.
24. Руденко Р. Теоретичний аналіз змісту підготовки фахівців фізичної реабілітації із навчальної дисципліни «Масаж» / Романна Руденко // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 135 – 136.
25. Руденко Р. Удосконалення методики викладання дисципліни „Масаж”

- у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту, враховуючи напрямок спеціальності / Романна Руденко // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Донецк, 2010. – С. 177 – 180.
26. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
27. Rudenko R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Romanna Rudenko // Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference : Brdo pri Kranju. – Slovenia, 2013. – S 47–52.
28. Rudenko R. Massage for Disabled Athletes / Rudenko Romanna, Mahlovanuy Anatoliy, Mukhin Volodymyr // American Journal of Science and Technologies. – 2016. – Vol. 3, N 1(21). – P. 699–705.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/366>
4. Масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/365>
5. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/393>