

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

**Руденко Р. С.**

**ЛЕКЦІЯ 5**

**Методика проведення гідромасажу з оздоровчою й гігієнічною  
метою**

з навчальної дисципліни

**„ОСНОВИ МАСАЖУ”**

для студентів 3 курсу

галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка

спеціальність 017 – Фізична культура і спорт,

спеціалізація «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри

спортивної медицини, здоров'я людини

„27” серпня 2021 р. протокол № 1

Зав.кафедри \_\_\_\_\_ В. Р. Будзин

**Навчальні та виховні цілі** Ознайомити студентів з методикою масажу у воді й за допомогою води, проаналізувати сучасні методики, обґрунтувати застосування прийомів масажу залежно від їх фізіологічної дії на системи організму. Застосування гідромасажу з оздоровчою та профілактичною метою.

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

**Вступ:** 10 хв.

1. Вплив гідромасажу на системи організму – 30 хв.
2. Форми та методи гідромасажу – 20 хв.
3. Гідромасаж на окремих ділянках тіла – 20 хв.

**Заклучна частина лекції та відповіді на запитання** – 10 хв.

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

**Вступ.** Важливе місце серед засобів відновлення, що сприяють оздоровленню, підвищенню фізичної працездатності, мають посідати природні засоби, до яких належить масаж. Найдоступнішим медико-біологічним засобом відновлення працездатності у процесі занять фізичними вправами є оздоровчий й спортивний масаж. Усе це зробило масаж невід’ємною частиною спортивного тренування, оздоровлення організму в цілому.

Масаж є найважливішим засобом фізичного виховання, який набуває дедалі більшого значення як у масовому фізкультурному русі, так і у спорті найвищих досягнень. Він є ефективним методом підвищення

працездатності після тренувальних навантажень, а також засобом відновлення порушених функцій організму. Під час вивчення дисципліни «Масаж» вирішуються методичні, пізнавальні, практичні завдання, що доповнює обсяг знань, необхідних фахівцеві з фізичного виховання і спорту. Тому необхідно навчати майбутніх фахівців галузі фізичного виховання і спорту теоретичних основ і практичних навичок проведення оздоровчого й спортивного масажу.

## **1. Вплив гідромасажу на системи організму**

Фізіологічна суть усебічного впливу масажу на організм людини доволі глибоко вивчена. Фізіологічним обґрунтуванням масажу почали цікавитися в Європі наприкінці XIX століття. Дослідників переважно цікавив механічний вплив масажу. Так, В.Мозенгейль (1876) показав, що зафарбована речовина, введена в колінний суглоб кролика, значно швидше рухається судинами під впливом масажних рухів. Потім на основі різних дослідів він визначив медико-терапевтичні показники до застосування масажу.

Великий інтерес у дослідників викликало вивчення впливу масажу на м'язову систему. Ще 1889 року Моссо і Маджіорі з'ясували вплив масажу на відновлення м'язової працездатності.

Особливе значення для використання масажу мало вчення І.М.Сеченова про рефлекси як основу життєдіяльності організму. На підставі праць І.М.Сеченова та І.П.Павлова було встановлено, що масаж має головним чином рефлекторний вплив на частини тіла, органи й системи, віддалені від місця виконання масажних прийомів. Надаючи великого значення діяльності м'язової системи у спортивному тренуванні, багато дослідників вважають масаж найефективнішим засобом відновлення працездатності м'язів після значних тренувальних навантажень і змагань.

Встановлено, що під час масажу через численні нервові закінчення шкіри, м'язів, сухожиль подразнення передається до центральної нервової

системи (ЦНС) — кори головного мозку. У результаті виникає реакція з боку різних органів і системи організму (Н.А. Беляя, 1983).

Впливаючи на тканини, прийоми масажу викликають збудження екстро- і механорецепторів, які перетворюють енергію механічних подразників на сигнали — інформацію для нервових центрів. Звідси виходить, що механічна енергія від масажних маніпуляцій перетворюється на енергію нервового збудження, що є початковою ланкою в ряді нервово-рефлекторних реакцій механізму дії масажу на організм (Л.Н.Кунічев, 1983; ). До рецепторів належать: рецептори шкіри, рецептори м'язово-суглобового апарату (пропріорецептори) і рецептори внутрішніх органів (інтерорецептори), які збуджуються при зміні натиску на органи й системи судин (барорецептори). Важливу роль у механізмі дії масажу на органи відіграє гуморальний фактор. У результаті перевтілення механічної енергії в теплову масаж діє як термічний подразник на чутливі нервові закінчення, викликаючи нагрівання. Збудження їх викликає рефлекторне розширення просвіту судин.

Механічний вплив масажу на тканини сприяє утворенню в шкірі продуктів розпаду речовин, що є своєю чергою подразниками хеморецепторів нервової системи, судин та інших тканин внутрішніх органів. Цю роль виконують гістаміни й гістаміноподібні речовини разом з продуктами їх розпаду — амінокислотами й поліпептидами, які розносять лімфа і кров. Механічний вплив масажу позначається на функції м'язових капілярів. Установлено, що стінки капілярів мають самостійну скорочуваність завдяки розміщеним у них перецитарам. Перецити, скорочуючись і набухаючи, здатні змінити просвіт капілярів, які можуть розширюватися, звужуватися або зовсім закриватися.

Вплив масажу на шкіру різноманітний. Завдяки масажу зі шкіри злущуються й видаляються клітини епідермісу, що віджили, збільшується приплив артеріальної крові до масажованої ділянки, підвищується кровопостачання тканин, посилюються ферментні процеси, у тому числі і пластичні, у результаті яких виникає нова структура шкіри. Під впливом

масажу збільшується вплив венозної крові і лімфи, що своєю чергою сприяє зменшенню набряків і застійних явищ не лише в ділянці, яку масажують, а й у ділянках більш віддалених. Масаж поліпшує шкірне дихання, збільшує секрет залоз, закладених у шкірі, сприяє видаленню з організму продуктів обміну речовин. Під впливом масажу посилюється виділення гістаміну, ацетилхоліну, що створює сприятливі умови для м'язової діяльності. Під час енергійного погладжування з тканин виділяється ацетилхолін (Н.С. Звоницький, 1969), у результаті чого виникає розширення шкірних кровоносних судин і посилення кровообігу. Ацетилхолін, переходячи під дією масажу в активний стан, забезпечує медіаторну функцію, стимулює м'язову діяльність. Під дією ацетилхоліну посилюється передача нервового збудження з однієї нервової клітини на іншу і з нервових клітин на м'язові. Установлено, що масаж впливає не лише на структурні прошарки шкіри, а й на ЦНС через численні екстра- та інтерорецептори. Навіть найменші зміни в нервовій системі відбиваються на рецепторному апараті шкіри, і навпаки: зміни, викликані у шкірі, впливають на стан ЦНС (І.П. Павлов, 1920). Під впливом масажу підвищується шкірно-м'язовий тонус, що робить шкіру гладкою, щільною та еластичною (А.А. Бірюков, 2008; В.Н. Фокін, 2010; Л.В. Сухостат, М.В. Степашко, 2010).

Таким чином, за даними спеціалістів, різні прийоми масажу, спочатку діючи на шкіру за допомогою нервово-рефлекторних, гуморальних і механічних факторів, впливають на весь організм. Сприятливий вплив масажу і на серцево-судинну систему. У результаті масажу помірно розширюються периферійні судини, відбувається вплив крові від внутрішніх органів до шкіри і м'язів, що полегшує нагнітальну роботу серця (Н.Ф. Вербов, 1966). Ліквідуються застійні явища в малому і великому колах кровообігу, посилюється обмін у клітинах, органи активніше забезпечуються киснем і поживними речовинами, прискорюється виведення продуктів розпаду з організму, ліквідуються застійні явища, розсмоктуються набряки (А.А. Бірюков, 2006, 2008). Спеціалісти встановили, що масаж знижує

судинний тонус у спортсменів (І.Н. Єремєєв, 1964), прискорює венозний відплив, понижує опір в артеріях великого кола кровообігу (І.М. Саркізов-Серазіні, 1963).

Під час масажу здійснюється безпосередній вплив на кровоносні й лімфатичні судини, що лежать під шкірою. Встановлено, що різні прийоми діють по-різному. Так, погладжування, розминання й витискання прискорюють рух крові і лімфи за рахунок витискання крові з судин завдяки клапанам, що є у венах, які не дають крові рухатися у зворотному напрямку. Схожу дію мають прийоми рубання, постукування й поплескування, які подразнюють чутливі закінчення нервів шкіри, сприяють розширенню судин і капілярів. Значно впливає масаж на лімфатичну систему, яка є розгалуженою сіткою судин із розміщеними уздовж неї лімфатичними вузлами. Лімфатичні вузли мають вигляд фільтрів, у яких лімфа очищується від продуктів розпаду та токсичних речовин, що з'являються у разі м'язової перевтоми. Лімфатичних вузлів у людини дуже багато (деколи близько 700). У нормі лімфатичні вузли не пальпуються. Проте розминати їх не рекомендується. Болючість лімфатичних вузлів, затвердіння, збільшення розмірів, спаяність зі шкірою свідчать про розвиток запального процесу, що є протипоказанням для масажу.

Масаж відіграє важливу роль у процесі лікування травм і захворювань зв'язково-суглобного апарату, а також у підготовці спортсменів до виступів на змаганнях, особливо в таких видах спорту як важка атлетика, гімнастика, боротьба, хокей, гірські лижі, фігурне катання, спортивні ігри. У цих видах найчастіше трапляється розтяг зв'язок і забої гомілковостопного, колінного, кульшового, ліктьового, плечового суглобів, розтяг м'язів спини й нижніх кінцівок. У результаті цих та інших травм знижується рухливість у суглобі. Масаж сприяє кровообміну в суглобах, посиленню живлення навколишніх тканин, активізує секрецію синовіальної рідини, а у разі надмірної кількості її (набряках, випотах тощо) сприяє розсмоктуванню (І.М. Саркізов-Серазіні, 1963; Ф.Й. Зотов, 1981; Л.В. Сухостат, М.В. Степашко, 2010 та ін.).

Поліпшуючи живлення тканин, суглобів, масаж є засобом профілактики пошкодження хрящової тканини, яке виробить до артрозів. При цьому збільшується амплітуда рухів у суглобі.

При значному механічному навантаженні на суглоби (наприклад, на ліктьовий у важкоатлетів під час поштовху й ривка) деколи спостерігаються мікротравми, зморщування суглобової сумки, зміна синовіальної рідини і, як наслідок — набряк, зменшення рухів у суглобі. Масаж у таких випадках сприяє зменшенню навколосуглобових набряків, оскільки посилює вплив венозної крові і лімфи, ліквідує застійні явища, сприяє поновленню нормальної функції суглоба, а також є чинником, що запобігає розвиткові в ньому передпатологічних і патологічних станів. Підвищуючи еластичність тканин, масаж допомагає виконувати деякі вправи, що вимагають крайньої амплітуди рухів.

Шляхом вивчення біологічно-активних точок встановлено, що вплив на визначену точку відновлює енергетичний баланс, стимулює або пригнічує вегетативну, нервову систему, посилює кровопостачання, зменшує біль, знижує нервові та м'язові напруження. Пальцевим натискуванням на чітко визначені точки можна дозовано, вибірково і спрямовано впливати на функції різних органів і систем, регулювати діяльність вегетативних функцій, обмінні й відновні процеси в м'язах.

## **2. Форми та методи гідромасажу**

Цей вид апаратного масажу знижує збудженість організму, знімає м'язові напруження, викликає інтенсивну артеріальну гіперемію, яка активізує кровопостачання різних тканин, поліпшує 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 становить 3 години.

Види гідромасажу:

- ✓ підводний масаж водяним струменем під високим тиском;
- ✓ масаж за допомогою водяного струменя на суші;
- ✓ ручний масаж під водою;
- ✓ комбінований масаж під водою.

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

Ефективність гідромасажу зумовлюють такі чинники:

- сила тиску водяного струменя;
- форма насадки;
- відстань між насадкою та частиною тіла, яку масажують;
- кут подачі струменя;
- величина поперечного перетину насадки;
- тривалість впливу; температура води.

Заняття в басейні – це використання вправ та різних способів плавання для відновлення систем організму та зниження маси тіла. Способи плавання та навантаження мають бути адаптовані до фізичних можливостей осіб, що займаються аквааеробікою. Плавання та вправи у воді покращують стан серцево-судинної системи, гемодинаміку в малому колі кровообігу, знижують перевантаження правого відділу серця, покращують трофіку і зменшують гіпоксію міокарду; нормалізують функцію зовнішнього дихання, покращують бронхіальну прохідність, підвищують ефективність використання дихальних резервів; підвищують імунологічну реактивність; стимулюють симпато-адреналову систему і нормалізують тонус парасимпатичної нервової системи. Плавання та гімнастичні вправи в басейні здійснюють тренуючий вплив на термоадаптаційні механізми, покращують



стан серцево-судинної системи, шкірно-судинної реактивності. Такі фізичні властивості води як теплоємність і теплопровідність, що відповідно у рази більші ніж у повітрі, призводять до того, що людина у воді віддає на 50-60% більше тепла. Це означає, що витрати енергії шляхом збільшення обмінних процесів зростають. Значна щільність води порівняно з повітрям змушує виконувати рухи повільніше, плавніше, відчуваючи при цьому суттєве навантаження. Водне середовище, у якому здійснюються рухи, має додаткову дію на організм і створює специфічні умови під час проведення занять. Тут мають значення декілька факторів, ефект яких, з одного боку, необхідно добре знати і враховувати, а, з іншого, використовувати цілеспрямовано.

◆*Гідростатичний тиск*\_(тиск спричинений вагою води на кожен точку тіла, зануреного у неї) однаково у всіх напрямках і прямопропорційно глибині, на яку занурене тіло. Зазвичай під час гідрокінезотерапії на окремі частини тіла людини діє тиск, який дорівнює 70-100 мм рт. ст. Фізіологічний ефект цього тиску виявляється у декількох напрямках. Унаслідок тиску, спричиненого на грудну клітку та живіт, при зануренні хворого у воду до шиї вдих ускладнюється (тобто, дихання здійснюється з протидією опору), а видих полегшується.

Кровообіг додатково ускладнюється внаслідок посиленого крововідтоку до серця (у результаті компресії поверхневих кровоносних судин) і внаслідок відносного застою крові в обмеженому торакальному просторі. Це навантаження (у фізіологічних нормах) компенсується без особливих труднощів нормальною роботою серцево-судинної системи за рахунок збільшення хвилинного об'єму крові. Однак, слід мати на увазі, що до цього у подальшому приєднується і навантаження, яке пов'язане із застосуванням самих вправ. Дослідження дозволили встановити, що навіть порівняно легкі рухи у воді підвищують хвилинний об'єм крові на 34%, а ударний об'єм – на 31%. З іншого боку, слід враховувати і сприятливий вплив, який створює гідростатичний тиск для м'язової роботи під водою. Компресія своєю дією на периферичні венозні судини полегшує і прискорює

притік крові до серця. У цьому і полягає механізм сприятливого впливу при венозних ураженнях нижніх кінцівок, при яких рекомендуємо «ходьбу у басейні».

◆*Підйомна сила води* обумовлює втрату ваги тіла людини у водному середовищі. Безсумніву, це створює сприятливі умови для тренування опорно-рухового апарату. Ефект «втрати ваги» використовується під час вправ для ослаблених м'язів. Під водою навіть мінімальне м'язове активне скорочення може здійснювати рухи з повною амплітудою. Втрата ваги тіла під час застосування вправ у воді створює сприятливі умови для поступового і дозованого тренування як у суглобах, так і опорної функції всієї нижньої кінцівки.

◆*Температура води* може бути різною залежно від характеру тренування. Тепла вода з температурою 36-37°C зменшує тонус мускулатури і діє розслабляючі. При різних спастичних станах рухи у воді з такою температурою здійснюються значно вільніше, у більшому обсязі із кращою координацією. Вважається, що така температура води покращує кровопостачання (особливо перефіричне артеріальне), трофіку тканин і сприяє зменшенню набряків. Температура 36,5-37 °C діє безпечна. Водне середовище з температурою 34, 32, 30°C і нижче у поєднанні з фізичними вправами у деяких випадках підвищує обмін речовин, стимулює нервову систему, тренує серцево-судинну систему і сприяє загартуванню організму.

◆*Хімічний склад води* відіграє порівняно менше значення при застосуванні аквааеробіки, так як у більшості випадків її застосовують у штучно підігрітій воді з-під крану. Але є випадки, коли застосовують мінеральні води (сульфітні), радонові і вуглекислі при ревматичних захворюваннях, при ураженнях опорно-рухового апарату, нервової і серцево-судинної систем.

♦ *Психотерапевтичний ефект* під час занять аквааеробікою відіграє визначну роль у досягненні мети щодо відновлення (збереження) рухливих функцій.

♦ *Стабілізація* при виконанні вправ у воді є важливим питанням, яке має відношення до методів підводної гімнастики. Унаслідок підйомної сили води стабілізацію (фіксацію) тіла і його окремих частин не можна здійснити ефективно під дією власної ваги, за виключенням невеликих сегментів тіла (кисті, пальців, стопи).

### **3. Гідромасаж на окремих ділянках тіла**

#### *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 перетину 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 разів). Розминання виконують уздовж тих самих ліній, 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-поперекової, 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, ахіллів сухожилок 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 сеансу 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 й 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.

### *МАСАЖ РУКАМИ ПІД ВОДОЮ*

Він майже не відрізняється від звичайного масажу руками.

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 при температурі води 36–40°C.

#### Купання і плавання у басейні

Це самостійна процедура, яка включає перебування у воді, виконання окремих гімнастичних вправ, самомасажу, плавання вільним стилем та ігри (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

#### **Купання і плавання (фізичне і холодове навантаження)**

<i>Режими навантаження</i>	<i>Опис процедури</i>
Режим малого навантаження	Вхід у воду, занурення. Виконання гімнастичних

	і дихальних вправ у повільному темпі, стоячи на мілкому місці. Плавання вільним стилем без виносу рук з води на 5-10 м з подальшим відпочинком. Плавання на плавальних пристроях. Тривалість від 5 до 15 хв залежно від температури води (на нижча 22°C).
Режим середнього навантаження	Виконання різноманітних рухів у положенні стоячи. Імітація плавання. Плавання вільним стилем, брасом. Темп якомога повільніший, спокійний: вільним стилем – до 60-75, брасом – від 20-30 грибків за хв. Тривалість від 20 до 30 хв залежно від адаптації до холодового та фізичного навантаження (температура води на нижча 20°C) з періодами відпочинку.
Режим великого навантаження	Плавання вільним стилем, брасом, а також кролем на малі відстані (до 50-100 м). Темп помірний: кролем до 80, брасом до 35 грибків за хв. Ігри у залежно від адаптації до холодового та фізичного воді. Тривалість від 30 до 40 хв навантаження (температура води не нижча 18 °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 спрямовує струмінь води на масажовану ділянку тіла, а другою робить погладжування. Рука рухається вперед, а за нею спрямовують струмінь води.

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

Розтирання виконують на суглобах, фасціях, у ділянці поперека. Рукою виконують звичайні розтирання, наконечник встановлюють

перпендикулярно та розтирають масажовану ділянку штрихами й 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.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с. – ISBN 978-966-397-088-0
4. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

#### Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.
5. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.

#### 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>