

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра спортивної медицини та здоров'я людини

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ з навчальної дисципліни **«Масаж»**

рівень освіти - бакалавр

©доц. Руденко Р. Є.

1. Історія розвитку масажу.
2. Місце масажу в системі фізичного виховання.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Покази та протипокази до застосування масажу.
5. Системи масажу.
6. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
7. Вплив масажу на ЦНС.
8. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
9. Вплив масажу на обмін речовин.
10. Вплив масажу на м'язову систему.
11. Вплив масажу на дихальну систему.
12. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
13. Основні та додаткові прийоми масажу.
14. Погладження. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
15. Витискання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
16. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
17. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
18. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
19. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
20. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості застосування масажу на спині.
23. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
24. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
25. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
26. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.

27. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
28. Методи масажу.
29. Особливості масажу суглобів.
30. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
31. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
32. Основи мануальної терапії.
33. Основи точкового масажу.
34. Оздоровчий масаж. Характеристика видів оздоровчого масажу.
35. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
36. Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.
37. Класифікація видів спортивного масажу.
38. Особливості методики проведення сеансу попереднього масажу.
39. Особливості методики проведення сеансу тренувального масажу.
40. Особливості методики проведення сеансу відновного масажу.
41. Особливості методики проведення сеансу реабілітаційного масажу.
42. Вібраційний масаж.
43. Пневматичний масаж.
44. Гідромасаж.
45. Комбінований масаж.
46. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
47. Вимоги до масажованого.
48. Змащувальні засоби під час виконання масажу.
49. Вихідне положення масажованого під час проведення самомасажу.
50. Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан.
51. Методика короткочасного, локального масажу. Мета, завдання.

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. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
4. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
5. 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.
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. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
8. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
9. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
10. 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.
11. 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.

12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. Руденко Р. Є. Обґрунтування нозологічно-орієнтованої методики корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю / Романна Руденко, Назар Малиш // Актуальні проблеми сучасного масажу : зб. наук. пр. XII наук.-практ. міжнар. конф. – Харків, 2021. – С. 65–72.
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
30. 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.

31. Rudenko R. Massage for Disabled Athletes / Rudenko Romanna, Mahlovanyu 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>