

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ  
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ МАСАЖУ**

галузь знань 01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

ОПП: Фізкультурно-спортивна реабілітація

інститут, факультет, відділення: факультет післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи масажу» для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

VI с. (денна форма навчання); VIII с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Руденко Р. Є.

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи масажу» затверджена на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

Протокол від “1”вересня 2022 року № 1  
Завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

(підпис)

(Будзин В. Р.)  
(прізвище та ініціали)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3	Бакалавр		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): 017 – Фізична культура і спорт; спеціалізація «Фізкультурно-спортивна реабілітація»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1			4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90			8-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: бакалавр		6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
			6 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
			58 год.
		<b>Індивідуальні завдання: - 20</b>	
Вид контролю: залік			

## **2. Мета і завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи масажу» є формування у студентів знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів класичного масажу, проведення оздоровчого масажу з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних вчених та світової практики.

Завдання навчальної дисципліни:

1. *Методичні:* проаналізувати існуючі методики масажу та визначити основні та додаткові прийоми масажу у системі оздоровчих заходів; засвоїти методику складання плану масажної процедури.
2. *Пізнавальні:* сформувати науково-обґрунтовані сучасні підходи до застосування оздоровчого (гігієнічного) масажу: у загальній системі оздоровлення; у сполученні з методами загартування; самомасаж в сполученні з ранково-гігієнічною гімнастикою; основні та додаткові прийоми масажу в сполученні з гідропроцедурами.
3. *Практичні:* навчити студентів застосувати основні та додаткові прийоми масажу в оздоровчому масажі: на окремих ділянках тіла; у загальному, короткочасному, частковому, локальному масажі; в проведенні самомасажу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:** історію виникнення масажу; види, форми та засоби масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на організм людини; техніку проведення основних та додаткових прийомів масажу; методи проведення часткового, локального та загального класичного масажу; методи застосування спортивного масажу; покази та протипокази до застосування масажної процедури.

**Вміти:** застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла; проводити частковий, локальний та загальний масаж; застосовувати основні та додаткові прийоми масажу відповідно до форми масажу; володіти методами та технікою виконання прийомів масажу; володіти методами самомасажу.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

Зміст головних розділів роботи за темою модулів:

**Модуль 1. Вступ в дисципліну “Масаж”. Методи та техніка виконання прийомів масажу**

**Кількість годин на вивчення:**

лекційних – 6 години

практичні заняття – 6 годин

самостійна робота – 58 годин

індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)  
– 20 годин

**Мета:** Оволодіти знаннями про предмет, об'єкт, методи масажу, різновиди основних та додаткових прийомів масажу та виконання їх під час проведення масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити та проаналізувати дані про предмет, об'єкт та основи масажу.
2. Визначити фізіологічний вплив прийомів масажу на організм.
3. Засвоїти різновиди основних та додаткових прийомів масажу.
4. Оволодіти технікою виконання основних та додаткових прийомів масажу.

**Теми та короткий зміст лекцій**

**Лекція 1. “Вступ” в дисципліну “Масаж”. Фізіологічні основи масажу.**

Проаналізувати зміст курсу, організація занять по масажу. Історія розвитку масажу. Поняття про системи масажу: східна, шведська, фінська, сучасна. Гігієнічні основи масажу. Покази та протипокази до застосування масажу. Фізіологічний вплив масажу на стан серцево-судинної, дихальної систем організму. Фізіологічний вплив масажу на стан центральної та периферичної нервової системи. Механізми передачі нервового збудження через численні нервові закінчення шкіри, м'язів, сухожилів до центральної нервової системи (ЦНС) — кори головного мозку. Вплив прийомів масажу на тканини, збудження екстро-і механорецепторів, перетворення механічної енергії на сигнали — інформацію для нервових центрів. Масажні маніпуляції енергія нервового збудження, що є початковою ланкою в ряді нервово-рефлекторних реакцій механізму дії масажу на організм.

Характеристика окремих масажних прийомів (основних прийомів масажу: погладжування, витискання, розминання, розтирання; додаткові прийоми масажу: ударні прийоми, струшування, потрушування, активні та пасивні рухи, валяння, вібрація). Визначити вплив масажних прийомів на системи організму.

Заслуги вчених в розвитку дисципліни «Масаж» на сучасному етапі.

**Література, використана для написання лекцій**

Основна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. :

Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.

2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.

3. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с. – ISBN 966-7133-41

4. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

5. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

6. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

Допоміжна:

1. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.
2. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

## **Лекція 2. Методика та техніка виконання класичного (оздоровчого, гігієнічного) масажу, самомасажу.**

**Мета:** З'ясувати дані про методи застосування класичного масажу оздоровчою (гігієнічною) метою. Вивчити методи застосування самомасажу.

**Завдання:**

1. Оволодіти знаннями про застосування оздоровчого масажу для спортсменів різних вікових груп.
2. Ознайомитися з поєднанням масажної процедури з іншими засобами відновлення.
3. Оволодіти практичними навичками застосування гігієнічного (оздоровчого) масажу та самомасажу.

**Теми та короткий зміст лекцій:**

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

фізичних навантажень, сприяє швиткому 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 самомасаж окремих ділянок і масажистом. Тривалість сеансу 10-15 хв. Часто гігієнічний масаж поєднується з ранковою гімнастикою і водними процедурами, розтиранням тіла (жорстким рушником).

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%.

Сполучення оздоровчого масажу з апаратними методами масажу. Зокрема використовують вібраційний масаж. 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. Далеко не завжди є можливість скористатися послугами фахівців з масажу. У таких випадках значну користь може надати вміння проведення самомасажу. Перевага застосування самомасажу, зміна дозування залежно від самопочуття. Самомасаж у повсякденному догляді за тілом. Ефективність самомасажу у поєднанні його з ранковою гігієнічною гімнастикою, загартовувальними процедурами, після ранкової пробіжки і таке інше. Лише після вивчення елементів класичного масажу можна приступити до оволодіння технікою прийомів самомасажу.

### *Література, використана для написання лекцій*

Основна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.

2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.

3. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с. – ISBN 966-7133-41

4. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

5. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

6. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

Допоміжна:

1. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.
2. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

### *Теми та короткий зміст лекцій:*

#### **Лекція 3. Методика проведення масажу у лазні з оздоровчою й гігієнічною метою**

1. Вступ: Методика масажу у лазні.
2. Форми та методи масажу у лазні.
3. Вплив банної процедури на системи організму.
4. Прийоми масажу в лазні на окремих ділянках тіла.

З давніх часів лазня служила відмінним засобом, що знімає втому і нервову напругу. Використовувалися лазневі процедури з лікувальними цілями, а також в якості профілактики різних захворювань. Найбільший ефект для організму дає поєднання банних процедур з масажем. Історичні дані свідчать про те, що застосування оздоровчих процедур в лазні належать до глибокої давнини. Давньогрецький історик Геродот вважав, що лазні у багатьох народів виникли практично одночасно. У своєму знаменитому творі він описав банні звичаї і традиції, що існували в різних народів. В якості джерела тепла первісні люди використовували або гарячу воду, або розжарені



камені. Ймовірно, відкрити корисні властивості гарячої пари і води людині кам'яного століття допоміг випадок. Оцінивши належним чином цю знахідку, він почав широко її використовувати. Давньогрецький історик Геродот вважав, що лазні у багатьох народів виникли практично одночасно. Лазневі процедури використовуються як високоефективні профілактичні, відновлювальні і гартувальні засоби. Під впливом високої температури активізуються процеси кровообігу: поліпшується проходження крові по артеріях, відбувається відтік крові від центральних органів до периферії (м'язи і шкіра), що значно полегшує роботу лівого передсердя і лівого шлуночка, у великому і малому колах кровообігу зникають застійні явища. Крім того, підвищується вміст гемоглобіну в крові, збільшується кількість лейкоцитів та еритроцитів. Таким чином, лазня робить благотворний вплив на діяльність всієї серцево-судинної системи здорової людини, і ті додаткові навантаження, які виникають в результаті дії високої температури і пари, йдуть їй на користь. Позитивний вплив роблять банні процедури і на нервову систему людини. Підвищується регулююча і функціональна здатність нервової системи. Протипоказання: лазня категорично протипоказана людям, яким заборонені будь-які фізичні навантаження, заняття спортом, людям похилого віку, маленьким дітям. Не дозволяється відвідувати лазню тим, хто боїться пара, хворим з гострими запальними захворюваннями, що супроводжуються підвищенням температури, хворим на епілепсію, бронхіальну астму у важкій формі, захворюваннями онкологічного характеру, ішемічною хворобою серця.

### *Література, використана для написання лекцій*

#### Основна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
3. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с. – ISBN 966-7133-41
4. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

5. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0
6. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

#### Допоміжна:

1. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.
2. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

#### ***Теми та зміст практичних занять***

*Мета* проведення практичних занять: оволодіння практичними навичками і вмінням проведення прийомів масажу (основних та додаткових).

#### **1 практичне заняття**

Погладжування. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. Основні прийоми погладжування: прямолінійне, зигзагоподібне, колове, поперемінне, комбіноване, однією рукою, двома руками, концентричне. Особливості погладжування різних частин тіла. Можливі помилки. Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. Основні прийоми: ребром долоні; поперечне; однією рукою; двома руками; обхватом; подушечками пальців. Особливості прийомів витискання на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

#### **2 практичне заняття**

Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка і методика розминання. Основні прийоми:

- охоплюючі: ординарне; подвійний гриф; подвійне кільцеве; продольне; подвійне ординарне;
- давлячі: фалангами зігнутих пальців; основою долоні; гребенем кулака; подушечками пальців; однією рукою; двома руками.

Особливості розминання окремих частин тіла. Можливі помилки.

Розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Характеристика прийомів: прямолінійне, зигзагоподібне, спіралеподібне, колоподібне, штрихове. Техніка і методика розтирання: ребром долоні, фалангами зігнутих пальців, гребенем кулака, подушечками пальців,

щипцеподібне, основою долоні. Особливості розтирання окремих частин тіла. Можливі помилки.

### **3 практичне заняття**

Допоміжні прийоми.

**I. Ударні прийоми:** поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рубання, поколочування, поплескування. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

**II. Струшуючі прийоми:** поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення, різновиди прийому: потрушування, струшування, валяння. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

**III. Ручна вібрація:** поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Різновидності вібрації: пряма, лабільна, стабільна. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

**IV Рухи:** поняття про рухи, техніка і методика проведення, різновидності рухів: пасивні, активні, рух з опором. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

#### ***Теми та зміст самостійних робіт***

**1. Основні та додаткові прийоми масажу в різних системах масажу.** Студенти вивчають різновидності основних та додаткових прийомів масажу в різних системах масажу. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу.

**2. Основи точкового масажу.** Студенти ознайомлюються з основами методики проведення процедури точкового масажу, сполучення точкового масажу з іншими видами масажу.

**3. Основи мануальної терапії.** Студенти ознайомлюються з основами мануальної терапії. Визначають вплив її на організм, та мету застосування.

**4. Апаратні методи масажу.** Студенти вивчають різновидності апаратних методів масажу: вібраційний, гідромасаж, пневмомасаж. Розподіл масажної процедури на ручні та апаратні методи масажу.

**5. Сполучення ручного та апаратних методів масажу залежно від виду масажу.**

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

#### 4. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

##### 1. Матеріали самопідготовки.

Самостійні роботи:

- Історія виникнення масажу.
- Види, форми, засоби масажу.
- Класифікація масажу.
- Фізіологічний вплив прийомів масажу.
- Практичні навички: масаж окремих ділянок тіла; масаж в поєднанні з іншими засобами відновлення.

#### 5. Види контролю за темою

Опитування (відповідь чи доповнення 0-10 балів).

Контрольна робота (0-10 балів).

Перевірка конспектів та практичних навичок самопідготовки (0-10 балів).

Відповіді на тестові завдання (0-20 балів): 91-100% - «20»; 81-90% - «18»; 71-80% - «16»; 60-70% - «14»; нижче 59% - «10».

Оволодіння практичними навичками (0-50 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 100 балів.

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 6. Методичне забезпечення

*Проведення практичних занять з масажу у формі «рольової гри».*

Студенти виступають у ролі фахівця з масажу та масажованого.

### 1 модуль

*1 практичне заняття.*

Погладжування. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. Основні прийоми погладжування: прямолінійне, зигзагоподібне, колове, поперемінне, комбіноване, однією рукою, двома руками, концентричне. Особливості погладжування різних частин тіла. Можливі помилки.

Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. Основні прийоми: ребром долоні; поперечне; однією рукою; двома руками; обхватом; подушечками пальців. Особливості прийомів витискання на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

*2 практичне заняття.*

Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка і методика розминання. Основні прийоми:

- охоплюючі: ординарне; подвійний гриф; подвійне кільцеве; продольне; подвійне ординарне;
- давлячі: фалангами зігнутих пальців; основою долоні; гребенем кулака; подушечками пальців; однією рукою; двома руками.

Особливості розминання окремих частин тіла. Можливі помилки.

Розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Характеристика прийомів: прямолінійне, зигзагоподібне, спіралеподібне, колоподібне, штрихове. Техніка і методика розтирання: ребром долоні, фалангами зігнутих пальців, гребенем кулака, подушечками пальців, щипцеподібне, основою долоні. Особливості розтирання окремих частин тіла. Можливі помилки.

*3 практичне заняття.*

Допоміжні прийоми.

I. Ударні прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рублення, поколючування, поплескування. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

II. Струшуючі прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення, різновиди прийому: потрушування, струшування, валяння. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

III. Ручна вібрація: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Різновидності вібрації: пряма, лабільна, стабільна. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

IV. Рухи: поняття про рухи, техніка і методика проведення, різновидності рухів: пасивні, активні, рух з опором. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.

## 7. Рекомендована література

### Основна:

7. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
8. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
9. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с. – ISBN 966-7133-41
10. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
11. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. – ISBN 978-966-397-088-0
12. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

### Допоміжна:

1. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.
2. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.