

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

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
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*

©Бас О. А.

Самостійна робота

з/п	Тема	Години
1	Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу. Сегментарно-рефлекторний масаж	10
2	Особливості східних систем масажу	10
3	Апаратні методики масажу	10
4	Основи точкового масажу	20
5	Спортивний масаж	20
	Разом	70

Конспекти самопідготовки (відповідно до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та практичних заняттях).

ТЕМА №1

**Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу.
Сегментарно-рефлекторний масаж. (10 годин)**

- показання та протипоказання до застосування сегментарно-рефлекторного, періостального та сполучнотканинного масажу;
- загальні рекомендації для проведення сегментарного масажу;
- побічні реакції при сегментарному масажі;
- методика масажу при деяких захворюваннях.

ТЕМА №2

Особливості східних систем масажу (10 годин)

- механізм дії та принципи закладені в основу лікування;

- протипоказання до застосування східних систем масажу;
- основні прийоми східних систем масажу;
- самомасаж в східних системах масажу.

ТЕМА №3

Апаратні методики масажу (10 годин)

- протипоказання до застосування апаратних методик масажу;
- різновиди апаратних методик масажу;
- механізм дії на організм апаратних методик масажу.

ТЕМА №4

Основи точкового масажу (20 годин)

- принципи точкового масажу;
- методика визначення розміщення активних точок;
- прийоми і методи точкового масажу;
- протипокази до проведення точкового масажу;
- методика проведення точкового масажу при деяких захворюваннях.

ТЕМА №5

Спортивний масаж (20 годин)

- принципи та різновиди спортивного масажу;
- методика проведення різних підвидів спортивного масажу;
- протипоказання до проведення спортивного масажу.

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. Масаж / 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. Масаж 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_pokazhchuk.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_pokazhchuk.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_pokazhchuk.pdf