

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

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**ЗАВДАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА ІНДИВІДУАЛЬНИМ
ГРАФІКОМ
з навчальної дисципліни
«МАСАЖ»**

підготовки *бакалавра*
галузь знань *22 Охорона здоров'я*
напрямок підготовки – *227 фізична терапія, ерготерапія*
факультет *фізичної терапії та ерготерапії та факультет
післядипломної та заочної освіти*

Розробник: к.н.ф.в.і с., доцент© Бас О.А.

**Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком
сприяння)**

- Самостійні роботи:
 - реферат «Розмаїття сучасних методик масажу»
 - реферат «Особливості масажу немовлят до 1 року»
 - конспект самопідготовки.
- Матеріали самопідготовки;

Перелік контрольних запитань

1. Показання та протипоказання до застосування масажу.
2. Фізіологічний вплив масажу на системи організму.
3. Особливості застосування апаратних методів масажу.
4. Спортивний масаж. Характеристика видів спортивного масажу.
5. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
6. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
7. Вібрація. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
8. Активні та пасивні прийоми.
9. Поглажування. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
10. Витискання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
11. Основні та додаткові прийоми класичного масажу.
12. Особливості виконання масажу на спині.
13. Особливості виконання масажу тазового поясу.
14. Особливості виконання масажу нижньої кінцівки.
15. Особливості виконання масажу грудної клітки.

16. Особливості виконання масажу верхньої кінцівки.
17. Особливості виконання масажу живота.
18. Принципи раціоналізації робочих рухів масажиста.
19. Особливості застосування періостального та сполучнотканинного масажу.
20. Гігієнічні вимоги до масажиста. Догляд за руками.

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. Массаж / 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. Массаж 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_pokazhchyk.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_pokazhchyk.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_pokazhchyk.pdf