Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-02-129М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт освітнього компонента **«Спортивний масаж і самомасаж»** для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною
радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від
29.08.2024

Рівне – 2024

Методичні вказівки до лабораторних робіт освітнього компонента «**Спортивний масаж і самомасаж**» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура» і спорт денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Ніколенко О. І., Семенчук О. В., Довніч Є. А. – Рівне : НУВГП, 2024. – 26 с.

Укладачі: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;
Семенчук О. В., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;
Довніч Є. А., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., д.н. фіз.вих., проф, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Годлевський Петро Мечиславович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

© О. І. Ніколенко,
О. В. Семенчук,
Є. А. Довніч, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП. 5

РОЗДІЛ 1.ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ. 6

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ. 8

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Ознайомлення з основними техніками класичного спортивного масажу. 8

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Практика самомасажу: методи та техніки для відновлення після тренувань. 9

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Застосування спортивного масажу для різних видів спорту. 10

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Масаж верхніх кінцівок: техніки, що використовуються у фітнесі та спорті. 11

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Масаж нижніх кінцівок: підходи до відновлення після бігу та стрибків. 13

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Масаж спини: відновлювальні процедури після важких фізичних навантажень. 14

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 Масаж шиї та плечей: профілактика і лікування напруження у рекреації. 15

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Самомасаж ніг: техніки для покращення кровообігу та зняття втоми. 17

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 Оцінка фізіологічного впливу масажу на стан м'язів і тканин. 18

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 19
Організація роботи в групах для надання масажних процедур.
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ 22
ЛІТЕРАТУРА 25

ВСТУП

Метою освітнього компонента "Спортивний масаж і самомасаж" є ознайомлення здобувачів вищої освіти із теоретичними та практичними аспектами спортивного масажу та прийомами самомасажу. Курс спрямований на набуття здобувачами вищої освіти необхідних знань, навичок та вмінь для проведення ефективного спортивного масажу як для професійної практики, так і для власного користування.

Завдання освітнього компонента: ознайомлення з основними поняттями та принципами спортивного масажу та його впливу на спортивну підготовку; вивчення анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи для більш ефективного розуміння процесів, що відбуваються під час масажу; вивчення прийомів самомасажу для поліпшення м'язового тонусу, розслаблення, попередження травм та загального покращення фізичного самопочуття; практичне навчання проведення спортивного масажу на різних ділянках тіла, враховуючи потреби спортсменів різних видів спорту та рівнів підготовки; вивчення показань та протипоказань до проведення спортивного масажу, а також розробка індивідуальних підходів до клієнтів; аналіз ефективності спортивного масажу на підставі наукових досліджень та практичних прикладів; закріплення практичних навичок через взаємодію з реальними клієнтами або партнерами під час практичних занять.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	**Тема 1**. Ознайомлення з основними техніками класичного спортивного масажу.	2
2.	**Тема 2.** Практика самомасажу: методи та техніки для відновлення після тренувань.	2
3.	**Тема 3.** Застосування спортивного масажу для різних видів спорту.	2
4.	**Тема 4.** Масаж верхніх кінцівок: техніки, що використовуються у фітнесі та спорті.	2
5.	**Тема 5.** Масаж нижніх кінцівок: підходи до відновлення після бігу та стрибків.	2
6.	**Тема 6.** Масаж спини: відновлювальні процедури після важких фізичних навантажень.	2
7.	**Тема 7.** Масаж шиї та плечей: профілактика і лікування напруження у рекреації.	2
8.	**Тема 8**. Самомасаж ніг: техніки для покращення кровообігу та зняття втоми.	2
9.	**Тема 9**. Оцінка фізіологічного впливу масажу на стан м'язів і тканин.	2

10.	**Тема 10**. Організація роботи в групах для надання масажних процедур.	2
	Разом	**20**

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1
Ознайомлення з основними техніками класичного спортивного масажу

Мета: ознайомити студентів із основними техніками класичного спортивного масажу.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Вивчити основні техніки класичного спортивного масажу, зокрема прогладжування, розтирання, розминання і вібрацію.

Короткий огляд теми:

Класичний спортивний масаж є невід'ємною частиною реабілітаційних та відновлювальних процесів у фітнесі та рекреації. Він спрямований на прискорення відновлення після фізичних навантажень, покращення кровообігу та підвищення еластичності м'язів, що допомагає запобігати травмам. На даній лабораторній роботі студенти ознайомляться з основними техніками класичного масажу, їхнім призначенням, а також навчаться практично застосовувати ці методики для підтримки фізичного стану та відновлення організму.

Питання:

1.Які основні техніки класичного спортивного масажу використовуються для відновлення після фізичних навантажень?

2.Як правильно виконувати техніки розтирання та

розминання на різних ділянках тіла, і які анатомо-фізіологічні особливості потрібно враховувати?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2
Практика самомасажу: методи та техніки для відновлення після тренувань

Мета: ознайомити студентів з методами та техніками самомасажу, навчити їх ефективно застосовувати ці техніки для самостійного відновлення після тренувань у сфері фітнесу та рекреації.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Практично засвоїти та продемонструвати виконання технік самомасажу на різних м'язових групах, враховуючи їхню специфіку та фізіологічні особливості.

Короткий огляд теми:

Самомасаж є важливим елементом відновлювальних практик після фізичних навантажень, особливо в контексті фітнесу та рекреації, де підтримка фізичної форми та профілактика травм мають важливе значення. Виконання самомасажу дозволяє зменшити м'язове напруження, зняти біль після інтенсивних тренувань, покращити циркуляцію крові та лімфи, що сприяє швидшому відновленню організму.

Основні методи самомасажу включають різні техніки, такі як погладжування, розтирання, натискання та розминання, які можна виконувати самостійно без спеціального обладнання. Вони є ефективними інструментами для підтримки

оптимального фізичного стану, особливо для тих, хто регулярно займається фітнесом або рекреаційними тренуваннями. Самомасаж також допомагає підвищити обізнаність про власне тіло, що важливо для запобігання можливих травм і перенавантажень.

Питання:

1.Які техніки самомасажу є найбільш ефективними для відновлення м'язів після тренувань?

2.Як правильне виконання самомасажу може вплинути на процес відновлення організму та запобігання травм?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3
Застосування спортивного масажу для різних видів спорту

Мета: ознайомити студентів із особливостями застосування спортивного масажу для різних видів спорту та вимог до відновлення спортсменів у сфері фітнесу та рекреації.

Завдання:

1.Опрацювати літературу за темою.

2.Практично засвоїти та продемонструвати техніки масажу, адаптовані до потреб спортсменів різних спортивних дисциплін, враховуючи їхню специфіку та фізіологічні особливості.

Короткий огляд теми:

Спортивний масаж є важливим елементом у підготовці та відновленні спортсменів, адже різні види спорту потребують індивідуального підходу для підтримки м'язового тонусу, профілактики травм і прискорення відновлювальних процесів. Масаж

сприяє покращенню кровообігу, зменшенню м'язової напруги та стимуляції регенеративних процесів у м'язах, що особливо важливо для спортсменів, які займаються силовими, циклічними або координаційними видами спорту.

Кожен вид спорту вимагає різних підходів до масажу. Наприклад, для циклічних видів спорту, таких як біг чи плавання, масаж спрямований на підтримку витривалості та швидке відновлення. У силових видах спорту основна увага приділяється зняттю м'язового напруження та поліпшенню гнучкості м'язів. Координаційні види спорту, як гімнастика або теніс, потребують масажу для забезпечення мобільності та координації рухів. У цій лабораторній роботі студенти навчаться адаптувати техніки спортивного масажу до конкретних потреб спортсменів залежно від їх виду спортивної діяльності.

Питання:

1.Які основні відмінності у застосуванні спортивного масажу для циклічних та силових видів спорту?

2.Як техніки спортивного масажу можуть бути адаптовані для різних спортивних дисциплін?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4
Масаж верхніх кінцівок: техніки, що використовуються у фітнесі та спорті

Мета: ознайомити студентів із основними техніками масажу верхніх кінцівок, навчити їх використовувати ці техніки для відновлення та підтримки функціонального стану м'язів рук у сфері фітнесу та спорту.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Практично засвоїти та продемонструвати техніки масажу для покращення кровообігу, зняття напруги та профілактики травм у верхніх кінцівках.

Короткий огляд теми:

Масаж верхніх кінцівок є важливим компонентом реабілітаційних та відновлювальних процесів у фітнесі та спорті. Оскільки руки є основними інструментами в багатьох видах фізичної активності, їхнє правильне відновлення та підтримка функціонального стану мають ключове значення для зниження ризику травм і підтримки спортивних результатів. Масаж рук сприяє зменшенню напруги в м'язах, покращенню кровообігу, а також стимулює швидке відновлення після фізичних навантажень.

Особливу увагу в масажі верхніх кінцівок приділяють технікам розминання, розтирання, погладжування та вібрації, які допомагають зняти м'язове напруження, запобігти втомі та сприяють еластичності тканин. Ці техніки є особливо ефективними для відновлення після силових навантажень, таких як тренування на руки та плечовий пояс, а також для профілактики запальних процесів у м'язах і сухожиллях. Лабораторна робота спрямована на практичне освоєння цих технік для їх подальшого використання в реабілітаційних програмах та фітнес-процедурах.

Питання:

1.Які техніки масажу верхніх кінцівок є найбільш ефективними для відновлення після інтенсивних тренувань на руки?

2.Як анатомо-фізіологічні особливості верхніх кінцівок впливають на вибір технік масажу у фітнесі та спорті?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5
Масаж нижніх кінцівок: підходи до відновлення після бігу та стрибків

Мета: ознайомити студентів із основними техніками масажу нижніх кінцівок, навчити їх застосовувати ці техніки для відновлення після бігових та стрибкових навантажень у контексті фітнесу та рекреації.

Завдання:

1.Опрацювати літературу за темою.

2.Практично засвоїти та продемонструвати ефективні техніки масажу для зняття м'язової напруги, поліпшення кровообігу та прискорення відновлення після фізичних навантажень на нижні кінцівки.

Короткий огляд теми:

Масаж нижніх кінцівок відіграє ключову роль у відновленні після інтенсивних бігових та стрибкових навантажень, які є характерними для багатьох видів спорту та фітнес-програм. М'язи ніг піддаються високим навантаженням, що може призводити до їх втоми, м'язової напруги і навіть травм, якщо не забезпечити адекватне відновлення. Масаж допомагає не лише зняти м'язове напруження, але й покращує кровообіг, сприяючи швидшому виведенню продуктів обміну речовин та прискоренню регенеративних процесів у тканинах.

У рамках лабораторної роботи студенти ознайомляться з основними техніками масажу нижніх

кінцівок, такими як погладжування, розтирання, розминання та вібрація, які використовуються для відновлення після бігу та стрибків. Ці техніки є ефективними для зменшення втоми, запобігання м'язовим спазмам і поліпшення гнучкості м'язів. Вони також допомагають у профілактиці травм і сприяють підтримці загальної фізичної працездатності спортсменів і любителів фітнесу.

Питання:

1.Які техніки масажу нижніх кінцівок є найбільш ефективними для відновлення після бігу та стрибкових навантажень?

2.Як масаж нижніх кінцівок впливає на процеси відновлення та профілактику травм після інтенсивних фізичних навантажень?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6
Масаж спини: відновлювальні процедури після важких фізичних навантажень

Мета: ознайомити студентів із техніками масажу спини, навчити їх використовувати ці техніки для відновлення м'язів спини після важких фізичних навантажень у сфері фітнесу та рекреації.

Завдання:

1.Вивчити літературу за темою.

2.Практично засвоїти та продемонструвати ефективні техніки масажу для зняття напруги, поліпшення кровообігу та відновлення м'язів спини після тренувань.

Короткий огляд теми:

Спина є однією з найбільш вразливих зон під час важких фізичних навантажень, особливо у фітнесі та спорті. Незалежно від виду діяльності – силових тренувань, підйому важких предметів або інтенсивних кардіотренувань – м'язи спини зазнають значного стресу, що може призводити до перенапруження, втоми або навіть травм. Тому відновлення м'язів спини після тренувань є важливим аспектом фізичної реабілітації та профілактики травм.

Масаж спини є одним із найефективніших методів для полегшення болю, зняття м'язової напруги та поліпшення кровообігу. У процесі масажу використовуються такі техніки, як погладжування, розминання, розтирання та вібрація, які допомагають зменшити м'язову скутість і підвищити гнучкість м'язів. У рамках лабораторної роботи студенти ознайомляться з цими техніками та навчаться адаптувати їх до індивідуальних потреб спортсменів або клієнтів фітнес-центрів, які зазнали важких фізичних навантажень.

Питання:

1.Які техніки масажу спини є найбільш ефективними для відновлення після важких фізичних навантажень?

2.Як регулярний масаж спини впливає на профілактику травм і покращення фізичного стану в контексті фітнесу та рекреації?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7
Масаж шиї та плечей: профілактика і лікування напруження у рекреації

Мета: ознайомити студентів із техніками масажу шиї та плечей, навчити їх використовувати ці техніки для профілактики та лікування м'язової напруги в рекреаційних програмах.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Практично засвоїти та продемонструвати ефективні техніки масажу шиї та плечей для зняття напруги, поліпшення кровообігу та профілактики дискомфорту.

Короткий огляд теми:

Шия та плечовий пояс – одні з найчастіше уражуваних ділянок тіла через стрес, тривалу статичну позу або неправильне виконання фізичних вправ. У рекреаційних програмах, які спрямовані на відновлення після щоденних навантажень, масаж шиї та плечей стає важливим інструментом для профілактики та лікування м'язової напруги. Неправильне положення тіла, тривала робота за комп'ютером, а також інтенсивні фізичні тренування можуть викликати надмірне напруження у цій зоні, що призводить до дискомфорту, болю і навіть обмеження рухів.

Масаж шиї та плечей допомагає зняти м'язову напругу, поліпшити кровообіг і лімфоток, а також відновити рухливість у м'язах і суглобах. Використання технік, таких як погладжування, розтирання, розминання та вібрація, сприяє ефективному розслабленню та покращенню самопочуття. Лабораторна робота спрямована на навчання студентів правильно виконувати ці техніки масажу, враховуючи специфіку рекреаційної діяльності та запобігання можливим травмам.

Питання:

1.Які основні техніки масажу шиї та плечей використовуються для профілактики м'язової напруги?

2.Як регулярний масаж шиї та плечового поясу може вплинути на загальне самопочуття та профілактику напруження в рекреаційних програмах?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №8
Самомасаж ніг: техніки для покращення кровообігу та зняття втоми

Мета роботи: ознайомити студентів з техніками самомасажу ніг, навчити їх ефективно застосовувати ці техніки для покращення кровообігу та зняття втоми у сфері фітнесу та рекреації.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Практично засвоїти техніки самомасажу ніг, що сприяють зняттю м'язової напруги, поліпшенню кровообігу та прискоренню відновлення після тренувань.

Короткий огляд теми:

Самомасаж ніг є ефективним методом для профілактики та зменшення м'язової втоми, особливо після інтенсивних фізичних навантажень або тривалого перебування в статичній позі. Втома м'язів ніг та порушення кровообігу часто виникають під час фітнес-тренувань, тривалого бігу або активного відпочинку. Це може призводити до почуття важкості, болю в ногах і загального дискомфорту. Техніки самомасажу спрямовані на поліпшення кровообігу, зменшення м'язового напруження та відновлення еластичності м'язових тканин.

Основні техніки, які використовуються для самомасажу ніг, включають погладжування, розтирання, розминання та вібрацію. Ці методи допомагають стимулювати кровообіг і лімфоток, сприяють виведенню продуктів обміну речовин з тканин, що пришвидшує процес відновлення. Лабораторна робота дозволить студентам практично освоїти ці техніки, щоб вони могли ефективно застосовувати їх у своїй професійній діяльності та навчати інших, як правильно піклуватися про здоров'я ніг у контексті фітнесу та рекреації.

Питання:

1.Які техніки самомасажу ніг є найбільш ефективними для покращення кровообігу та зняття втоми?

2.Як самомасаж ніг може сприяти відновленню після фізичних навантажень у фітнесі та рекреації?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9
Оцінка фізіологічного впливу масажу на стан м'язів і тканин

Мета роботи: ознайомити студентів із фізіологічним впливом масажу на м'язи і тканини, навчити їх оцінювати зміни у стані м'язової системи та інших тканин під впливом різних технік масажу у контексті фітнесу та рекреації.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Дослідити основні фізіологічні процеси, які відбуваються в м'язах і тканинах під час масажу, зокрема зміни кровообігу, еластичності тканин та зняття напруги.

Короткий огляд теми:

Масаж має значний фізіологічний вплив на м'язову систему та тканини, сприяючи поліпшенню кровообігу, зняттю м'язової напруги та покращенню загальної еластичності тканин. В результаті масажу м'язи отримують краще постачання кисню і поживних речовин, що пришвидшує процеси відновлення після фізичних навантажень. Крім того, масаж сприяє виведенню продуктів метаболізму з тканин, що також допомагає зменшити втому та запобігти м'язовій болісності після тренувань. Це є особливо важливим у фітнесі та рекреації, де метою є підтримка гарного фізичного стану та профілактика травм.

Оцінка фізіологічного впливу масажу дозволяє краще зрозуміти, як різні техніки – погладжування, розтирання, розминання та вібрація – впливають на м'язи і тканини. Студенти під час лабораторної роботи зможуть не лише вивчити ці процеси, але й практично спробувати їх у дії, використовуючи наукові критерії для оцінки змін у стані м'язів після застосування масажу. Це дозволить ефективніше використовувати масаж у реабілітаційних та відновлювальних програмах.

Питання:

1.Які основні фізіологічні зміни відбуваються в м'язах під час масажу?

2.Як можна оцінити ефективність масажу з точки зору фізіологічного впливу на стан м'язів і тканин?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10
Організація роботи в групах для надання масажних процедур

Мета роботи: ознайомити студентів із принципами організації роботи в групах під час надання масажних процедур.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Практично відпрацювати взаємодію в команді під час надання масажних процедур, забезпечуючи чіткість координації та якість виконання технік.

Короткий огляд теми:

Організація роботи в групах для надання масажних процедур є важливою частиною професійної діяльності у сфері фітнесу та рекреації. У масажних студіях або під час проведення спортивних заходів спеціалісти часто працюють в команді, що вимагає не лише технічних знань, але й чіткого планування і розподілу ролей між учасниками. Ефективна групова робота дозволяє зменшити час на обслуговування, оптимізувати якість процедур і забезпечити комфорт клієнтам.

Важливими елементами успішної групової роботи є чітке розуміння завдань кожного учасника, безперервна комунікація та взаємопідтримка. У рамках цієї лабораторної роботи студенти навчаться планувати процес масажної процедури в групах, адаптувати техніки масажу до потреб клієнтів і забезпечувати належну координацію дій у команді. Це допоможе їм у майбутній професійній діяльності, де робота в групі є важливим фактором для досягнення успішних результатів.

Питання:

1.Які основні принципи організації ефективної групової роботи під час надання масажних процедур?

2.Як чітка комунікація та розподіл обов'язків впливають на якість масажного обслуговування у фітнесі та рекреації?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма контролю: 1 семестр – залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів
Підсумковий контроль (залік) – 40 балів
Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують здобувачі:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	**Всього балів**
Тема 1	Опишіть базові техніки спортивного масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрації.	3	3	6
Тема 2	Визначте вплив масажних процедур на тонус м'язів і загальний стан організму.	3	3	6
Тема 3	Охарактеризуйте найбільш ефективний метод масажу залежно від фізіологічних потреб спортсмена.	3	3	6
Тема 4	Підготувати грунтовну відповідь за темою заняття	3	3	6
Тема 5	Виконати масаж нижніх кінцівок	3	3	6
Тема 6	Практичне виконання масажу спини	3	3	6
Тема 7	Виконати масаж комірцевої зони	3	3	6
Тема 8	Підготувати грунтовну відповідь за темою заняття	3	3	6
Тема 9	Провести тестування до і після масажу для визначення змін у стані м'язів і тканин	3	3	6
Тема 10	Підготувати грунтовну відповідь за темою заняття	3	3	6
Всього за аудиторні заняття				**60**

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
74–81		
64–73	задовільно	

60–63		
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П. Лікувальний масаж. (2006). Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига. 468 с.

2. Лікувальний масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 14 с.

3. Масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 66 с.

4. Мороз Л.А. (2011). Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.

Допоміжна

5. Реабілітаційний масаж. (2018) : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига". - 522 с

6. Руденко Р. (2013). Масаж : навч. посіб. Львів. ЛДУФК. 304 с.

7. Руденко Р. (2003). Спортивний масаж. 2-е вид., виправ. Львів. Ліга Прес. 100 с.

8. Спортивний масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 54 с.

9. Степашко М.В. (2006). Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Підручник. Київ. Медицина. 286 с.

10. Степашко М.В., Сухостат Л.В. (2010). Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник. К. ВСВ Медицина. 352 с.

11. Сьюзен Г. (2023). Сальво. "Масажна терапія". - Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 836с.