

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МАСАЖ

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація/освітньо-професійна програма: Фітнес та рекреація,
Фізичне виховання, Спорт, Фізична реабілітація

код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ВК2.2.9 ОК9

мова навчання: українська

Розробники:

Василенко Євген Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії, medkum@ukr.net

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності на засадах у сфері фізичної культури і спорту, зокрема в фітнесі та рекреації, а також на досягнення передбачених результатів навчання. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: теоретичні засади класичного масажу; техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання; методика проведення місцевого масажу; масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів; масаж верхньої кінцівки; масаж нижньої кінцівки; масаж грудної клітки та живота; методика проведення загального масажу; методика проведення самомасажу; особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу; попередній та тренувальний масаж; відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу; методика масажу при травмах опорно-рухового апарату; методика масажу при м'язових порушеннях. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Course description. This course is designated to form general and professional skills required under the professional education program. In scope: the ability to apply the skills in professional activities on the basis of physical therapy and sports, in particular, fitness and recreation, in addition, achievement of the projected education results. Course structure – 3 ECTS credits. Main topics of the course: theoretical aspects of classic massage; the techniques of gliding, squeezing, petrissage, rubbing and other auxiliary techniques and methods of their implementation; methods of local massages; back massage, hips and gluteus massage; upper limb massage; lower limb massage; chest and stomach massage; method of general massage; method of self-massage; features of local, general massage and self-massage; preliminary and training massages; restoring massage - the most common type of sports massage; methodical features of medical massage for disabled with musculoskeletal system injuries; massage technique for muscular disorders. The total score is based on coursework and exams results.

Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема сформувати навички з проведення методики місцевого і загального оздоровчого масажу та самомасажу. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності масажу.

Обсяг навчальної дисципліни – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	2	0	38	0	50	90

Статус навчальної дисципліни: за вибором.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами:

на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Анатомія», «Фізіологія», «Масаж», «ТМФВ», «Біохімія», «Основи здоров'я».

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин			
	денна форма навчання			
	усього	у тому числі		
л.		пра к.	с. р.	
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.	8	2		6
Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	24		12	12
Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	16		10	6
Тема 4. Методика проведення загального масажу.	8		4	4
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	8		2	6
Тема 6. Попередній та тренувальний масаж.	8		4	4
Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	6		2	4
Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.	12		4	8
Всього годин:	90	2	38	50

Зміст навчальної дисципліни за темами:

Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.

Історія розвитку масажу. Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму. Класифікація масажу. Методика і техніка виконання прийомів масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Показання та протипоказання до масажу.

Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання..

Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.

Особливості фізіологічної дії прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів. Види прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів. Навички виконання прийомів

Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.

Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.

Поняття місцевого масажу, «методика масажу». Правила виконання сеансу масажу. Схема масажу голови, обличчя та комірцевої ділянки, спини, ділянки таза та сідничних м'язів, верхніх

Тема 4. Методика проведення загального масажу.

Методика проведення загального масажу.

Поняття загальний масаж, послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.

Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.

Поняття самомасаж, види самомасажу. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

Тема 6. Попередній та тренувальний масаж.

Попередній масаж як засіб підготовки до змагань.

Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий).

Тренувальний масаж - складова частина спортивного тренування.

Мета, види тренувального масажу: що сприяє підвищенню тренуваності; що зберігає спортивну форму; що підвищує фізичні якості. Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена.

Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.

Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.

Мета, завдання масажу в залежності від специфіки виду спорту, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей

спортсмена, клімату: поновити і підвищити працездатність, нормалізувати сон, зняти нервово - м'язове та психічне напруження.

Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.

Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.

Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: переломів, забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.

Тематика практичних занять.

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	1. Техніка прийомів погладжування. Методика виконання.	2
	2. Техніка прийомів вижимання та методика їх виконання.	2
	3. Техніка прийомів розминання та методика їх виконання.	2
	4. Техніка прийомів розтирання та методика виконання.	2
	5. Техніка і методика виконання допоміжних прийомів.	4
Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	6. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки. Оволодіння навичками виконання.	2
	7. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Оволодіння навичками виконання.	2
	8. Масаж верхньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	2
	9. Масаж нижньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	2
	10. Масаж грудної клітки та живота. Оволодіння навичками виконання.	2
Тема 4. Методика	11. Призначення загального масажу.	2

проведення загального масажу.	Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.	
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	12. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця». Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини. Оволодіння навичками виконання.	2
Тема 6. Попередній та тренувальний масаж.	13. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла. Оволодіння навичками виконання.	2
Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	14. Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Оволодіння методиками попереднього масажу. Мета, види тренувального масажу. Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу.	4
Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	15. Мета, завдання відновлювального масажу в залежності від специфіки виду спорту, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату. Оволодіння методиками відновлювального масажу. Методика масажу в поєднанні з гідропроцедурами, масаж в умовах лазні.	2

Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.	16. Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. Оволодіння методиками масажу на різних ділянках тіла.	2
	17. Характерні клінічні прояви міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу. Опанування методик масажу при цих захворюваннях. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.	2
Всього годин:		38

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.	1. Теоретичні засади класичного масажу.	6
Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	12

Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	6
Тема 4. Методика проведення загального масажу.	4. Методика проведення загального масажу.	4
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	6
Тема 6. Попередній та тренувальний масаж.	6. Попередній та тренувальний масаж.	4
Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу	4
Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.	8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.	8
Всього годин:		50

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних знань та практичних основ загального та спортивного масажу, для вирішення задач підтримки функціонального стану та відновлення організму людини у сфері фітнесу та рекреації та спорту, завдяки:

знанням: теоретичних основ масажу, фізіологічного впливу прийомів масажу на різні системи організму, послідовність виконання прийомів

масажу на різних ділянках тіла, методики виконання масажу в залежності від поставленої мети;

умінням: визначити мету та задачі дисципліни: «Масаж». Володіти технікою основних та допоміжних прийомів масажу. Оптимально підбирати та виконувати прийоми масажу, враховуючи показання та протипоказання до їх виконання. Вміти розробити методику спортивного масажу в залежності від стану спортсмена, етапу підготовки. Забезпечити безпечність масажу.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних (семінарських, лабораторних) заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	10
Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	Тестування. Кейси.	14
Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	Захист обґрунтованих цін на послуги у сфері фітнесу та рекреації.	12
Тема 4. Методика проведення загального масажу.	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення.	12
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	Захист підготовлених концепцій реклами фітнес-клубу.	12

Тема 6. Попередній та тренувальний, масаж.	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	16
Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	Експрес-контроль. Есе. Кейси.	14
Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.	Реферат, доповіді та презентації на задану тему та їх обговорення.	10
Усього:		100

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного (семінарського, лабораторного) заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Критерії оцінювання:

1. За участь у лекційному занятті студент отримує 1 бал.
2. Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у 5 балів: 5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує. 4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей. 3 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок. 2 бали – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок. 1 бал – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті. 0 балів – студент відсутній на занятті.
3. Виконання самостійної роботи, що підготував студент оцінюється у 5 балів: 5 балів отримує студент, який повністю розкрив тему самостійної роботи, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно і своєчасно. 4 бали

отримує студент, який розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно, можливо не своєчасно. 3 бали одержує студент, який тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно. 2 бали одержує студент, який розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не своєчасно. 1 бал – студент роботу написав формально, стисло, не своєчасно. 0 балів – студент повідомлення не підготував.

4. Реферати чи есе студентів оцінюються у 5 балів. 5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Реферат чи есе оформлені згідно вимог. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми. 4 бали – тема розкрита, матеріал подано відповідно пунктам плану, використано запропоновані джерела інформації. Інколи спостерігається порушення логіки. Реферат чи есе оформлені згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час захисту студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. 3 бали – лише простежується спроба підійти до написання реферату чи есе самостійно і творчо. Однак план реферату чи есе не досконалий. Загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент володіє інформацією на початковому рівні. 2 бали – реферат чи есе написані на швидку, фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема розкрита частково. Під час захисту студент оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. 1 бал – реферат чи есе написані фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема не розкрита. Під час захисту студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. 0 балів – реферат чи есе не написані і не захищені.

5. Комп'ютерна презентація студентів оцінюються у 5 балів: 5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Обсяг відповідає нормі (15 – 20 слайдів). Під час презентації студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді. 4 бали – простежується творчий підхід при підготовці презентації. Тема повністю розкрита, матеріал подано послідовно. Інколи спостерігається порушення логіки. Презентація оформлена згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час презентації студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. 3 бали – загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між

частинами. Обсяг відповідає нормі. Студент не повністю розкрив тему, вивчено недостатню кількість джерел інформації. Під час презентації студент володіє інформацією на початковому рівні. 2 бали – презентація підготовлена нашвидку, фрагментарно. Відзначений не самостійний підхід до виконання. Тема розкрита частково. Під час презентації студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. 1 бал – презентація підготовлена фрагментарно. Тема не розкрита. Під час презентації студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. 0 балів – презентація не підготовлена

Залікові вимоги:

1. Назвіть прийоми, види, форми та засоби масажу. Коротко опишіть їх.
2. Перелічить загальні правила виконання прийомів масажу. Визначте середнє фізіологічне положення пацієнта під час масажу.
3. Дайте перелік основних відмінностей класичного масажу від інших шкіл масажу.
4. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на шкіру.
5. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу серцево-судинну і лімфатичну системи.
6. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на суглобно-зв'язковий апарат.
7. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на м'язову систему.
8. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на нервову систему.
9. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на ендокринну систему.
10. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на дихальну систему.
11. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на травну систему.
12. Назвіть основні вимоги до обладнання, що використовується у ході масажу.
13. Назвіть основні вимоги до масажиста і до масажованого.
14. Назвіть показання і протипоказання до масажу.
15. Назвіть основні методи дослідження покривних то опорних тканин перед проведенням масажу та опишіть ознаки патологічних змін в шкірі, підшкірній клітковині, м'язах та надкiсницi.
16. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому погладжування.
17. Опишіть методичні особливості виконання прийому погладжування.
18. Назвіть ділянки тіла та прийоми погладжування, що виконуються на них (голова, обличчя, шия та трапецієвидний м'яз, спина, грудна клітка, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи, суглоби та сухожилки).
19. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому вижимання.
20. Опишіть методичні особливості виконання прийому вижимання.
21. Назвіть ділянки тіла та прийоми вижимання, що виконуються на них (спина, грудна клітка, шия та трапецієвидний м'яз, верхні кінцівки,

- нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи).
22. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розминання.
 23. Опишіть методичні особливості виконання прийому розминання.
 24. Назвіть ділянки тіла, м'язи та прийоми розминання, що виконуються на них (спина, кут лопатки, грудні м'язи, шия та трапецієвидний м'яз, шия та трапецієвидний м'яз, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи).
 25. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розтирання.
 26. Опишіть методичні особливості виконання прийому розтирання.
 27. Назвіть ділянки тіла та прийоми розтирання, що виконуються на них (суглоби: колінний, тазостегновий, гомілковостопний, променезап'ясний, плечовий, ліктьовий; міжфалангові суглоби, поперекові міжостисті відтростки хребців, сухожилки; спина, стопа, фасція трапецієвидного м'яза, ділянка таза, клубова кістка, підребер'я, міжреберні м'язи, шия, верхні кінцівки, нижні кінцівки).
 28. Обґрунтуйте фізіологічну дію ударних прийомів.
 29. Опишіть види ударних прийомів та методичні особливості виконання.
 30. Обґрунтуйте фізіологічну дію струшуючих прийомів.
 31. Опишіть види струшуючих прийомів та методичні особливості виконання.
 32. Назвіть види рухів та методичні особливості виконання.
 33. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки.
 34. Масаж нижньої кінцівки.
 35. Масаж верхньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.
 36. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів.
 37. Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.
 38. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця». Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини.
 39. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу: гігієнічний, при заняттях фізичною культурою та спортом, виробничий (попередній та відновлювальний), в процесі загартовування. Протипоказання, форми та методи. Основні правила самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла.
 40. Мета, види тренувального масажу: що сприяє підвищенню тренуваності; що зберігає спортивну форму; що підвищує фізичні якості. Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена.

41. Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий).
42. Мета, завдання масажу в залежності від специфіки виду спорту, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату: поновити і підвищити працездатність, нормалізувати сон, зняти нервово - м'язове та психічне напруження.
43. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах.. Оволодіння методиками масажу на різних ділянках тіла. Характерні клінічні прояви міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу.

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Бирюков А.А. Массаж: Учебник для институтов физической культуры / А.А. Васичкин. - М. : Физкультура и спорт, 2003 г. – 432 с., ил.

Додаткова література:

1. Берни Роуэн. Массаж / Берни Роуэн — Санкт-Петербург, Контэнт, 2008 г.- 96 с.
2. Большая книга массажа: — Санкт-Петербург, АСТ, 2006 г.- 256 с.
3. Васичкин В. И. Энциклопедия массажа / В.И. Васичкин. – С.-Пб.: Феникс, 2007, - 556с.
4. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу / В.И. Васичкин. – АСТ, Полигон, 2009.
5. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа / А.Ф. Вербов. – Полигон, 2009.
6. Виктор Огуй. Косметический массаж / Виктор Огуй. — Санкт-Петербург, Питер, 2009 г.- 288 с.
7. Гитун Т. Все о массаже / Т. Гитун — Санкт-Петербург, Владис, 2006 г.- 384 с.
8. Дубровский В.И. Оздоровительный и лечебный массаж / В.И. Дубровский. – Дрофа-плюс, 2006.
9. Еремушкин М.А. Медицинский массаж. Теория и практика / М. А. Еремушкин — Москва, Наука и техника, 2009 г.- 544 с.
10. Заблудовский И. З. Техника массажа / И.З. Заблудовский. — Санкт-Петербург, Наука и техника, 2009 г.- 176 с.
11. Залесова Е.Н. Учебник массажа и шведской врачебной гимнастики / Е. Н. Залесова — Москва, Наука и техника, 2009 г.- 592 с.
12. Иллюстрированная энциклопедия массажа: — Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, 2005 г.- 352 с.
13. Исаева Е.Л. Детский массаж. Поэтапное руководство / Е.Л. Исаева. - Рипол-класик, 2008.

14. Кондрашев А. В. Основы массажа: для начинающих и практикующих массажистов / Кондрашев А. В., Ходарев С. В., Харламов Е. – С.-Пб.: Феникс, 2007, 226с.

15. Конева Л.С. Массаж. Большая книга / Л. С. Конева — Санкт-Петербург, АСТ, Харвест, 2008 г.- 416 с.

16. Сили Род Р. Анатомия и физиология / Сили Род Р., Тренд Д. Стивенс, Филип Тейт. – К.: Олимпийская литература, 2008.

17. Сяо Ханьдэ. Классический китайский лечебный массаж / Сяо Ханьдэ. — Санкт-Петербург, Эксмо, 2010 г.- 224 с.

Электронні ресурси:

1. www.zakon.rada.gov.ua
2. www.massage.ru
3. www.nlm.nih.gov
4. www.scsml.rssi.ru
5. <http://lubitel68.blogspot.com>
6. <https://studfiles.net/preview/5650032/>
7. <http://www.scsml.rssi.ru/>
8. <https://academic.oup.com/ptj>
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>