

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.04.2023 10:10:04

Уникальный программный ключ:

8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических  
дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Зав. кафедрой АФКиМБД

\_\_\_\_\_ Наумова Е.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **«Массаж в физической реабилитации»**

49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень образования – магистратура

Фонд оценочных средств разработал \_\_\_\_\_ ст. преподаватель Бушманова Т.С.

Утверждены на заседании кафедры Адаптивной физической культуры и  
медико-биологических дисциплин, протокол № 15 от «11» апреля 2023 г.

Цель дисциплины – формирование у магистров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), предусмотренных ФГОС в части знаний, практических умений и навыков в выполнении различных видов массажа.

В процессе освоения данной дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует следующие *профессиональные* компетенции:

**ПК-1** Способен определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта, его социальной среды; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; владеть методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки.

Согласно «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС», рейтинговые показатели по дисциплине «Массаж в физической реабилитации» формируются на основе результатов текущего контроля знаний и умений обучающихся в течение семестра и по итогам промежуточной аттестации. Полное усвоение знаний по дисциплине, соответствующее требованиям рабочей программы, соответствует 100 баллам.

Текущий контроль и промежуточная аттестация основаны на балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений обучающихся. Выполнение определенных видов аудиторной и внеаудиторной работы позволяет обучающемуся набрать необходимое количество баллов.

В рамках дисциплины «Массаж в физической реабилитации» используются следующие технологии формирования компетенций:

Таблица 1 – Технологии и методы формирования компетенции

Группы технологий	Назначение	Виды технологий	Формы и методы
Традиционные технологии	Формирование знаний об ориентировочной основе выполнения деятельности, обобщенных способах и частных методах, приемах, правилах решения практических задач	Традиционная технология (ТТ)	Занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (практические занятия)

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ**

### **1. Методические рекомендации по работе с теоретическим материалом**

При работе с теоретическим материалом (в том числе во время лекционных занятий) рекомендуется вести конспектирование учебного материала. На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим

вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день. С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить опiski, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется:

- просмотреть конспект лекции сразу после занятий;
- отметить материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую основную и дополнительную литературу, справочную литературу, интернет источники;
- каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и заданиям.

## **2. Методические рекомендации по подготовке обучающегося к практическим (семинарским) занятиям и работе на них**

Основная цель практической части дисциплины – закрепление полученного теоретического материала, а также приобретение умений и навыков техники выполнения приемов и методик массажа при различных заболеваниях. В связи с этим, основное внимание на занятиях уделяется освоению правильной техники выполнения приемов массажа и последовательности их проведения на различных участках тела, методик массажа при различных травмах и заболеваниях.

Методику и технику выполнения приемов массажа магистранты осваивают попарно, по очереди занимая место массажиста и массируемого (одно занятие – один человек в роли массажиста, другое занятие – другой). Такой подход обеспечивает лучшее усвоение практических навыков.

Обучающийся должен четко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к практическому занятию. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала.

При подготовке к занятиям семинарского типа можно выделить 2 этапа:

- 1-й - организационный,
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе магистрант планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку магистранта к занятию. Начинать необходимо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна.

На практических занятиях необходимо соблюдать режим работы, гигиенические требования.

### **3. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы магистрантов и по подготовке к прохождению процедур оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### **3.1 Методические рекомендации по подготовке к тестированию**

В широком смысле под самостоятельной работой понимают совокупность всей самостоятельной деятельности магистрантов как в учебной аудитории, так и вне ее, в контакте с преподавателем и в его отсутствие. Самостоятельная работа может реализовываться:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных и лабораторных работ и др.;
- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Массаж в физической реабилитации» предполагает работу с литературой, повторение лекционного материала, выполнение домашних заданий, подготовку к решению тестового задания, закрепление и совершенствование техники выполнения приемов и методик массажа. В помощь магистрантам предлагается литература и видеоматериалы. Дисциплина заканчивается зачетом. Подготовка к сдаче зачета также является самостоятельной работой магистранта. Основное в подготовке – повторение всего учебного материала дисциплины.

При изучении дисциплины «Массаж в физической реабилитации» применяется такая форма контроля как тест. Тестовые задания предусматривают закрепление теоретических знаний, полученных студентом во время занятий по данной дисциплине. Их назначение – углубить знания студентов по отдельным вопросам, систематизировать полученные знания, выявить умение проверять свои знания в работе с конкретными материалами. Для подготовки к решению теста необходимо повторить материалы лекции и изучить данную тему в рекомендуемых литературных источниках.

#### **Тест. Раздел «Теоретические основы лечебного массажа»**

##### ***Тема «Формы, методы и виды лечебного массажа. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения»***

**1. Форма массажа, при которой воздействие направлено на определенную часть тела называется:**

- а) общий массаж
- б) парный массаж
- в) частный массажа
- г) самомассаж

**2. Что является абсолютным противопоказанием к массажу?**

- а) гангрена
- б) остеохондроз
- в) гипертоническая болезнь
- г) растяжение связок

**3. Вид массажа, как активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности:**

- а) лечебный
- б) гигиенический
- в) спортивный
- г) косметический

**4. Основной метод массажа:**

- а) ручной
- б) комбинированный
- в) аппаратный
- г) общий

**5. Система массажа, в которой наибольшее внимание уделяется мышцам и основным приемом которой является разминание:**

- а) Российская
- б) Финская
- в) Шведская
- г) Восточная

**6. Механизм действия массажа, при котором в коже образуются и поступают в кровь биологически активные вещества:**

- а) нервно-рефлекторный
- б) механический
- в) гуморальный
- г) защитный

**7. Абсолютным противопоказанием к проведению массажа является:**

- а) геморрагический синдром
- б) гламерулонефрит
- в) мигрень
- г) пороки сердца

**8. Укажите последовательность приемов при проведении лечебного массажа:**

- а) вибрация
- б) поглаживание
- в) разминание
- г) растирание

**9. Разновидность лечебного массажа, при котором рефлекторно воздействуют на функциональное состояние внутренних органов и систем:**

- а) соединительнотканый
- б) точечный
- в) сегментарный
- г) периостальный

**10. Области кожной поверхности с повышенной чувствительностью, в которых возникают болевые ощущения при заболеваниях внутренних органов называются:**

- а) зоны Захарьина – Геда
- б) зоны Щербака
- в) зоны соединительной ткани
- г) зоны внутренних органов

**11. К рефлекторным изменениям в мышцах относят:**

- а) онемение
- б) судороги
- в) миогелозы
- г) гипотонус

**12. При определении изменений в соединительной ткани при сегментарно-рефлекторном массаже определяют:**

- а) выбухания и вдавления
- б) выпячивания и бугристости

в) вдавления и онемевшие участки

г) вдавления и вытягивания

**13. Разновидность лечебного массажа, при котором вызывают рефлекторные изменения в надкостнице путем воздействия на точки в определенной последовательности:**

а) соединительнотканый

б) точечный

в) сегментарный

г) *периостальный*

**14. Разновидность лечебного массажа, при котором воздействуют в основном на соединительную ткань и подкожную клетчатку:**

а) *соединительнотканый*

б) точечный

в) сегментарный

г) *периостальный*

**15. основоположниками периостального массажа считаются:**

а) М. Я. Мудров и А. Е. Щербак

б) А. Ф. Вербов и И. В. Заблудовский

в) *П. Фоглер и Г. Краусс*

г) И. М. Саркизов-Серазини и П. Линг

**16. Разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют на биологически активные точки:**

а) соединительнотканый

б) *точечный*

в) сегментарный

г) *периостальный*

**17. Основными приемами соединительнотканного массажа являются:**

а) кругообразные и спиралевидные движения

б) пиление и штрихование

в) *короткие и длинные движения*

г) прямолинейные и кругообразные движения

**18. При правильном выполнении приемов соединительнотканного массажа у массируемого возникает:**

а) *ощущение тепла*

б) ощущение рези или царапания ногтем

в) ощущение холода

г) ощущение боли

**19. Продолжительность общего сеанса массажа составляет:**

а) *60 – 90 минут*

б) 40 – 45 минут

в) 40 – 70 минут

г) 30 – 60 минут

**20. Продолжительность частного массажа составляет:**

а) 30 – 35 минут

б) 40 – 45 минут

в) *5 – 30 минут*

г) 10 – 15 минут

### Критерии оценки тестового контроля знаний

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
10-9	«отлично»	81-100% правильных ответов
8-7	«хорошо»	71-80% правильных ответов
6-5	«удовлетворительно»	56-70% правильных ответов
4-1	«неудовлетворительно»	55 % и менее правильных ответов

*За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 0,5 балла.*

### **3.2 Методические рекомендации по подготовке к сдаче практического зачета (оценка практических умений и навыков, связанных с демонстрацией методик массажа)**

Обучающимся необходимо придерживаться основной методики и техники выполнения того или иного приема массажа, чтобы усовершенствовать и закрепить свой навык. Изменение преподаваемой техники и методики самими обучающимися ведет к поверхностному освоению приемов массажа и уменьшает тем самым эффективность его воздействия на организм. Для того, чтобы быстрее и тоньше освоить методику массажа, лучше выполнять массаж поочередно друг на друге и практиковать самомассаж. Важно самостоятельно закреплять умения и навыки проведения массажа при различных заболеваниях. Для подготовки к сдаче практического зачета необходимо пользоваться рекомендуемой литературой и видеоматериалами.

При изучении дисциплины «Массаж в физической реабилитации» такая форма контроля как практический зачет используется при освоении следующих разделов и тем:

#### **Раздел «Частные методики лечебного массажа»**

##### **Тема «Массаж при переломах костей, ушибах, растяжениях связок и повреждениях мышц»**

Демонстрация методик массажа Массаж при переломах. Массаж при повреждениях мягких тканей. Понятие об ушибе. Клинические проявления. Методика массажа при ушибах. Проведение массажа с учетом расстройств лимфо- и кровообращения. Массаж по отсасывающей методике (дренажный массаж). Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа при разрыве ахиллова сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.

##### **Тема «Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии»**

Массажа при различных видах нарушения осанки. Понятие о сколиотической болезни. Методика массажа при грудном и поясничном S-образных сколиозов. Методика массажа при S-образном сколиозе. Методика массажа при плоскостопии

##### **Тема «Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»**

Методика массажа при гипертонической болезни. Методика массажа при гипотонической болезни. Методика массажа при нейроциркуляторной дистонии. Методика массажа при варикозном расширении вен нижних конечностей.

##### **Тема «Массаж при заболеваниях органов дыхания»**

Методика массажа при пневмонии, бронхиальной астме. Дренажный массаж. ПеркуSSIONный массаж. Интенсивно-сегментарный массаж при заболеваниях органов дыхания по Кузнецову.

##### **Тема «Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы»**

Массаж при вялых параличах. Особенности сочетания массажа, пассивных и активных движений. Массаж при спастических параличах. Особенности подбора приемов массажа.

##### **Тема «Массаж при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ»**

Методика массажа при хроническом гастрите. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика массажа при нарушении моторной функции толстого кишечника. Массаж при заболеваниях желчевыводящих путей. Методика массажа при сахарном диабете.

##### **Тема «Сегментарно-рефлекторный массаж»**

Техника и методика выполнения приемов сегментарно-рефлекторного массажа.

##### **Тема «Точечный массаж»**

Техника выполнения точечного массажа. Успокаивающая (тормозящая) и стимулирующая методики точечного массажа. Массаж при гипертонической болезни. Массаж при гипотонии. Массаж при заболеваниях органов дыхания. Массаж для профилактики острых респираторных вирусных инфекций по А. А. Уманской. Массаж при головной боли. Массаж при миозите и судорогах мышц. Массаж при растяжениях связок и заболеваниях суставов. Массаж при хронических заболеваниях пищеварительной системы.

#### **Тема «Косметический массаж»**

Приемы, техника и методика косметического массажа. Методика косметического самомассажа.

#### **Тема «Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста. Особенности проведения массажа в пожилом возрасте»**

Методика массажа детей до года по периодам. Массаж при последствиях гипоксически-травматических повреждений нервной системы у младенцев, методика массажа при детском церебральном параличе.

#### **Критерии оценки практических умений и навыков, связанных с демонстрацией приемов и методик массажа (практический зачет)**

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	Продемонстрировано последовательное, уверенное выполнение практических действий. Приемы массажа выполнены технически правильно с соблюдением правил выполнения и методических указаний. При выполнении сеанса массажа студент владеет методикой его проведения. Соблюдена последовательность выполнения приемов. Приемы выполнены технически правильно.
4	«хорошо»	Осуществлено последовательное, уверенное выполнение практических действий. Незначительные ошибки при выполнении приемов массажа. При выполнении сеанса массажа студент владеет методикой его проведения.
3	«удовлетворительно», пороговый уровень	Наблюдается последовательное, но неуверенное выполнение практических действий. При выполнении приемов массажа допущены ошибки, которые исправляется по требованию преподавателя.
2-1	«неудовлетворительно»	Наблюдается неправильное выполнение практических действий. Допущены грубые ошибки в демонстрации методики сеанса массажа. Нарушена последовательность приемов и направление движений. Студент не владеет практическими умениями и навыками.

### **3.3 Методические рекомендации по подготовке к зачету**

На зачете определяется качество и объем усвоенных магистрантами знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения. Подготовка к зачету – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины. Целесообразно пошаговое освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины. Если, готовясь к зачету, студент испытывает затруднения, необходимо обращаться за советом к преподавателю. Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий. Оценке



подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение семестра. Дополнительной целью зачета является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у студента система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего бакалавра, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки. При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития. Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться обучающимся, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет обучающемуся самостоятельно перепроверить усвоение материала.

### **3.4 Методические рекомендации по подготовке к зачету**

На зачете определяется качество и объем усвоенных магистрантами знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения. Подготовка к зачету – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины. Целесообразно пошаговое освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины. Если, готовясь к зачету, студент испытывает затруднения, необходимо обращаться за советом к преподавателю. Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий. Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение семестра. Дополнительной целью зачета является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у обучающегося система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего магистра, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки. При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития. Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться магистрантом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет обучающемуся самостоятельно перепроверить усвоение материала.

#### **4. Перечень основной и дополнительной литературы**

##### *Основная литература:*

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 368 с.
2. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 576 с.
3. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 576 с.
4. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 576 с.
5. Позняков В.С. Массаж: учеб. пос.- СПб. 2010.- гриф УМО [Электронный ресурс].

##### *Дополнительная литература:*

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для институтов физической культуры. М.: Академия, 2007. – 368 с.
2. Васичкин В.И. Сегментарный массаж: практическое пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 312 с.
3. Дубровский В. И. Массаж: учебник для сред. и высш. уч. заведений. – 3-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2004. – 496с.
4. Дубровский В. И. Лечебный массаж: учебник для сред. и высш. уч. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2005. – 463 с.
5. Попова Н. М., Харламов Е. В. Точечный массаж: учеб. пособие. - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 216 с.
6. Пинигина И.В. Основы рефлексорно-сегментарного массажа: метод. указания [Электронный ресурс].– Чайковский: ЧГИФК, 2005. – 55 с.
7. Бирюков А. А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.
8. Погосян М. М. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа: Учеб.-метод. пособие. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 60с.