

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ԿԻՆԵԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ԱՄԲԻՈՆ

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԱՌԱՐԿԱ

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԵՐՍՈՒՄ

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ

ՄԱՐԶԱՍՈՌԱՐԱՐԱՐԱԿԱՆ

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԿԻՆԵԶԻՈԼՈԳԻԱ

ԿՈՒՐՍ

III

ԵՐԵՎԱՆ 2014

ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱԶՄԵԼ Է՝ ԱՍԻՍՏԵՆՏ Յ.Է.ՂՈՒԼՅԱՆԸ

ԾՐԱԳԻՐԸ ՀԱՎԱՆՈՒԹՅԱՆ Է ԱՐԺԱՆԱՑԵԼ ԿԻՆԵԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ
ԱՄԲԻՈՆԻ ՆԻՍՏՈՒՄ
ԱՐՁ. N. 2014թ.

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ ՆԻՍՏՈՒՄ
ԱՐՁ. N.

Բ Ա Յ Ա Տ Ր Ա Գ Ի Ր

Ներկա ժամանակաշրջանում դժվար է նշել բժշկության, ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, տուրիզմի և քաղաքակիրթ մարդու կենցաղի մի ոլորտ, որտեղ մերսումը չի ստացել լայն կիրառություն: Մերսումը հատկապես մեծ նշանակություն ունի բարձրակարգ մարզիկների մարզումների և մրցումների գործընթացներում:

Ժամանակակից սպորտը շատ մեծ պահանջներ է ներկայացնում մարդու օրգանիզմին: Սպորտային մեծ նվաճումների հասնելու համար /միաժամանակ պահպանելով առողջությունը/ անհրաժեշտ է մշտապես կատարելագործել մարզումային գործընթացը՝ կիրառելով մարզիկների աշխատունակության բարձրացմանը նպաստող միջոցների ողջ համալիրը: Կարևոր է նաև այն, որ ի տարբերություն շատ դեղամիջոցների, մերսման կիրառումը չի առաջացնում կողմնակի բացասական ազդեցություններ /մեծ սպորտում դոպինգի համար թեստավորման ժամանակ որոշ դեղամիջոցներ շատ դեպքերում կարող են համարվել որպես արգելված, ինչը բերում է տհաճ հետևանքների/: Մերսումը համարվում է մեկնարկին արագ նախապատրաստվելու, մարզական վնասվածքների և տարբեր մարզաձևերի հետ կապված հիվանդությունների կանխարգելմանը, վերականգնմանը /հնարավոր կարճ ժամկետներում/ և սպորտային աշխատունակության բարձրացմանը ուղղված ամենաարդյունավետ և մատչելի միջոցներից մեկը: Ուստի խիստ կարևորվում է «Սպորտային մերսում» առարկայի ուսումնասիրումը մարզաառողջարարական ֆակուլտետի կինեզիոլոգիա մասնագիտությամբ սովորող ուսանողների կողմից:

«Սպորտային մերսում» առարկան դասավանդվում է 3-րդ կուրսում և ծրագիրը կազմելիս հաշվի է առնվել, որ ուսանողները նախորդ 2 տարիների ընթացքում արդեն ուսումնասիրել են բժշկականսաբանական և մանկավարժական ուղղվածության մի շարք առարկաներ:

Ծրագրի նյութը հիմնականում ուսումնասիրվում է դասախոսությունների, գործնական և սեմինար պարապմունքների ձևով: Դասախոսությունների ընթացքում ուսանողները ստանում են գիտելիքներ սպորտային մերսման տեսակների, տարբեր մարզաձևերում և սպորտային վնասվածքների դեպքում սպորտային մերսման մեթոդիկայի առանձնահատկությունների, ինչպես նաև ինքնամերսման վերաբերյալ:

Գործնական պարապմունքների ժամանակ ուսանողները սովորում են կազմել մերսման սեանսի մեթոդիկա՝ հաշվի առնելով մարզիկի տարիքը, սեռը, մարզաձևի և օրգանիզմի /ֆիզիոլոգիական/ առանձնահատկությունները, մարզական

վնասվածքները: Գործնական պարապմունքների ժամանակ ուսանողները սովորում են նաև կատարել ինքնամերսում, ծանոթանում են սպորտային մերսման պրակտիկայում կիրառվող քուլքներին և քսանյութերին:

Գործնական պարապմունքներն անցկացվում են հատուկ կահավորված սենյակում:

Սեմինար պարապմունքների ժամանակ ստուգվում են դասախոսությունների և մեթոդական պարապմունքների ընթացքում ձեռք բերված գիտելիքները:

Առարկան դասավանդվում է և 6-րդ կիսամյակում: Առարկային տրվում է 2 կրեդիտ:

Դասընթացում նախատեսվում են դասախոսություններ, գործնական և անհատական պարապմունքներ:

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄՆ ԸՍՏ ԹԵՄԱՆԵՐԻ ԵՎ
ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՁԵՎԵՐԻ**

*Դասախոսություն 10
Քործնական 22
Արտալսարանային 28
Անհատական 6*

N	Թեմաների անվանումները	Դասախոսություն	Գործնական
1	Ներածություն: Սպորտային մերսման նպատակը, տեսակների դասակարգումը:	2	
2	Նախապատրաստական մերսում, նպատակը: Նախապատրաստական մերսման տեսակները:	2	
3	Մարզումային մերսում, դրա ենթատեսակները: Վերականգնողական մերսում:		2
4	Մերսման մեթոդիկան մարզական վնասվածքների և սպորտի հետ կապված որոշ հիվանդությունների դեպքում:	2	2
5	Ինքնամերսում, դրական և բացասական կողմերը: Ինքնամերսման անցկացման ընդհանուր կանոնները:	2	
6	Ինքնամերսման տեսակները: Ինքնամերսումը սպորտում:		2
7	Սպորտային մերսման զուգակցումը բաղնիքի հետ: Մարզական պրակտիկայում բաղնիքի օգտագործման ֆիզիոլոգիական հիմնավորումը և մերսումը	2	
8	Սպորտային քսուքները, քսանյութերը և դրանց կիրառումը:		2
9	Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերում		4
10	Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները բասկետբոլում և վոլեյբոլում		2
11	Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները հանդբոլում և ֆուտբոլում		2
12	Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները ըմբշամարտում		2
13	Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները բռնցքամարտում		2
14	Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները ջրային մարզաձևերում /լող, ջրացատկ/		2
Ընդամենը`		10	22

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՈՐԱԿԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆԱԿԸ
(ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՈՐԱԿԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ
ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ ԸՆԴՀԱՆՐԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ)**

Մակարդակ	Գիտելիքներ	Կարողություններ	Հմտություններ
1	2	3	4
Բակալավր	<p>Սպորտային մերսմանն առընչվող մասնագիտական տեսական և գործնական խորը գիտելիքներ, որոնք անհրաժեշտ են մասնագիտական ոլորտում իրագեկության համար:</p> <p>Սպորտային մերսում առարկան, խնդիրները, նպատակները, առարկայի դերը սպորտային պրակտիկայում, տարբեր մարզաձևերի դեպքում մերսման մեթոդիկաները:</p>	<p>Մերսման սեանսի անհատական մեթոդիկայի կազմում, մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակին համապատասխան մերսման հնարքների ընտրություն՝ հաշվի առնելով անհատական առանձնահատկությունները, մրցումների և մարզումների ժամանակ հանգստի և վերականգնողական ռեժիմ, ստացած գիտելիքների կիրառում:</p>	<p>Մերսման պրակտիկայում կիրառվող մեթոդիկաների, հնարքների ընտրման և կիրառման սկզբունքների, մարզաձևի առանձնահատկությունների իմացություն և կիրառում:</p>

ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Ներածություն: (2 ժամ դաս.):

Սպորտային մերսման նպատակը, տեսակների դասակարգումը:

Սպորտային մերսումը կախված նպատակաուղղվածությունից ստորաբաժանվում է. նախապատրաստական, վերականգնողական, մարզումային, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի իր ենթատեսակները:

2. Նախապատրաստական մերսում (դաս. 2 ժամ)

Նախապատրաստական մերսման նպատակը, տեսակները:

Նախապատրաստական մերսման նպատակը, կիրառումը մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման, նրա ֆիզիկական և հոգեհուզական գործունեության բարձրացման նպատակով: Ելնելով նախամեկնարկային վիճակից ստորաբաժանվում է. նախավարժանքային, տաքացնող, հանգստացնող, տոնիզացնող: Ենթատեսակներից յուրաքանչյուրն ունի իր խնդիրն ու կատարման մեթոդիկան:

3. Մարզումային մերսում, ենթատեսակները: (գործն. 2 ժամ)

Մարզումային մերսում, ենթատեսակները: Վերականգնողական մերսում:

Կիրառվում է մարզման բոլոր փուլերում (նախապատրաստական, մրցումային, անցումային): Մարզումային մերսումը ստորաբաժանվում է ենթատեսակների, որոնցից յուրաքանչյուրը լուծում է կոնկրետ խնդիր և ունի իր մեթոդիկան. մարզվածության աստիճանի բարձրացմանը նպաստող, մարզավիճակի պահպանմանը նպաստող, ֆիզիկական որակների զարգացման մակարդակը բարձրացնող:

Վերականգնողական մերսումը նպաստում է վերականգնողական պրոցեսների ընթացքի արագացմանը, ֆիզիկական կամ մտավոր բեռնվածությունից հետո աշխատունակության բարձրացմանը:

4. Մերսման մեթոդիկան մարզական վնասվածքների և սպորտի հետ կապված որոշ հիվանդությունների դեպքում: (դաս. 2 ժամ, գործն. 2 ժամ)

Մերսման սեանսի առանձնահատկությունները մարզական վնասվածքների դեպքում: Մերսման զուգակցումը բուժման ֆիզիոթերապևտիկ ընթացակարգերի (ջերմային, լուսային, էլեկտրա-, ջրային, սառցային և այլն) հետ: Մերսումը որպես

սպորտի հետ կապված որոշ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման անբաժան մաս:

5. Ինքնամերսում, դրական և բացասական կողմերը: (դաս. 2 ժամ)

Ինքնամերսում, դրական և բացասական կողմերը: Ինքնամերսման անցկացման ընդհանուր կանոններ:

Ինքնամերսում՝ ընդհանուր և մասնակի: Մարմնի առանձին հատվածների ինքնամերսման մեթոդիկան:

6. Ինքնամերսման տեսակները: (գործն. 2 ժամ):

Ինքնամերսման տեսակները: Ինքնամերսումը սպորտում:

Նպատակաուղղվածությունից կախված ինքնամերսումը ստորաբաժանվում է. հիգիենիկ, արտադրական պայմաններում, սպորտում, տուրիզմով զբաղվելիս, կոփման գործընթացում:

7. Սպորտային մերսման զուգակցումը բաղնիքի հետ: (դաս. 2 ժամ):

Մարզական պրակտիկայում բաղնիքի օգտագործման ֆիզիոլոգիական հիմնավորումը և մերսումը:

Բաղնիքի օգտակարությունը: Ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Բաղնիքը որպես աշխատունակության վերականգնման, ջերմակարգավորման, նյարդային և սիրտ-անոթային համակարգերի գործունեության բարելավման, հենաշարժողական ապարատի վնասվածքների կանխարգելման և բուժման լավագույն միջոց: Բաղնիքի տեսակները:

8. Սպորտային քսուքները, քսանյութերը և դրանց կիրառումը (գործն. 2 ժամ):

Մերսման քսուքների, տաքացնող և բուժիչ քսանյութերի կիրառումը մարզական պրակտիկայում: Քսանյութերի դասակարգումը: Առանձին քսուքների և քսանյութերի բնութագիրը:

9. Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները տարբեր

մարզաձևերում:(գործն. 4 ժամ)

Տարբեր մարզաձևերում մերսման սեանսի կառուցման սկզբունքները՝ կախված սպորտաձևերին բնորոշ առանձնահատկություններից:

10. Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները բասկետբոլում և

վոլեյբոլում (գործ. 2 ժամ)

Մերսման սեանսի կառուցումը՝ հաշվի առնելով՝ վոլեյբոլ և բասկետբոլ

մարզաձևերի առանձնահատկությունները:

11. Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները հանրոլում և

ֆուտբոլում (գործ. 2 ժամ)

Մերսման սեանսի կառուցումը՝ հաշվի առնելով՝ հանդրու և ֆուտբու
մարզաձևերի առանձնահատկությունները:

12. Մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները ըմբշամարտում
(գործ. 2 ժամ)

Մերսման սեանսի կառուցումը՝ հաշվի առնելով՝ ըմբշամարտ մարզաձևի
առանձնահատկությունները:

13. մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները բռնցքամարտում
(գործ. 2 ժամ)

Մերսման սեանսի կառուցումը՝ հաշվի առնելով՝ բռնցքամարտ մարզաձևի
առանձնահատկությունները:

14. մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները ջրային մար-
զաձևերում /լող, ջրացատկ/ (գործ. 2 ժամ)

Մերսման սեանսի կառուցումը՝ հաշվի առնելով՝ ջրային մարզաձևի
առանձնահատկությունները:

«Սպորտային մերսում» առարկայի ուսումնառության մոդուլային համակարգի պահանջները

Ա.Ա.Յ. _____

Մոդուլների հանձնման ժամկետները	Թեմաներ	Հաճախում 10 միավոր	Առարկայի յուրացում (գիտելիքներ, ունակություններ, հմտություններ /սեմ., ստ. աշխ. մշակում) 50 միավոր	Ուս.ակտիվություն 15 միավոր	Ինքն. աշխ. 25 միավոր	Ստուգողական աշխ.	Ստուգարք	Ստորագրություն
I մոդուլ մինչև 20 փետրվար	<ol style="list-style-type: none"> Ներածություն: Սպորտային մերսման տեսակների դասակարգումը: Նախապատրաստական մերսում, նպատակը: Նախապատրաստական մերսման տեսակները: Մարզումային մերսում, դրա ենթատեսակները: Վերականգնողական մերսում: 							
II մոդուլ մինչև 10 ապրիլ	<ol style="list-style-type: none"> Մերսման մեթոդիկան մարզական վնասվածքների և սպորտի հետ կապված որոշ հիվանդությունների դեպքում: Ինքնամերսում, դրական և բացասական կողմերը: Ինքնամերսման անցկացման ընդհանուր կանոնները: Ինքնամերսման տեսակները: Ինքնամերսումը սպորտում: 							

Ծանոթացում

	Ինքնուրույն աշխատանք 25 միավոր	Առարկայի յուրացում 50 միավոր	Ակտիվություն 15 միավոր
I մոդուլ	15 միավոր	30 միավոր	7 միավոր
II մոդուլ	10 միավոր	20 միավոր	8 միավոր

Նշված պահանջները կատարելու դեպքում ինքնուրույն աշխատանքի հետ միասին «Սպորտային մերսում» առարկայից տրվում է 2 կրեդիտ

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԸ

Կզիտենան՝

- մարզումային մերսում առարկայի նպատակը և խնդիրները;
- մարզումային մերսման տեսակները և ենթատեսակները;
- մարզիկի օրգանիզմի վրա մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործության ուղիները;
- մարզական պրակտիկայում բաղնիքի օգտագործման ֆիզիոլոգիական հիմնավորումը և դրա զուգորդումը մերսման հետ;
- մարզական մերսման պրակտիկայում կիրառվող քսուքները;
- տարբեր մարզաձևերում մերսման սեանսի մեթոդիկայի առանձնահատկությունները:

Կկարողանան՝

- կիրառել նախապատրաստական մերսում;
- կիրառել մարզումային մերսում;
- կիրառել վերականգնողական մերսում;
- ճիշտ ընտրել հնարքները՝ հաշվի առնելով մարզիկի օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, մերսման հակացուցումները;
- հաշվի առնել տվյալ մարզաձևի առանձնահատկությունները,
- ճիշտ ընտրել մերսման սեանսում կիրառվող քսուքները;
- ուսումնասիրել համապատասխան մասնագիտական գրականություն;
- պարտադիր մասնակցել մերսման գործնական պարապմունքներին:

Կտիրապետեն՝

- սպորտային մերսման սեանսի անցկացման հիմնական սկզբունքներին;
- սպորտային մերսման սեանսի կառուցման մեթոդիկային;
- տարբեր մարզաձևերում մերսման մեթոդիկաների առանձնահատկություններին:

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ, ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆՂԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Սպորտային մերսում առարկան, նպատակը և խնդիրները
- Սպորտային մերսման տեսակները և ենթատեսակները
- Մերսման ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը մարզիկի օրգանիզմի վրա
- Քսուքների օգտագործումը սպորտային և բուժական մերսման պրակտիկայում
- Մերսումը մարզական վնասվածքների և սպորտի հետ կապված որոշ հիվանդությունների դեպքում
- Մարզական պրակտիկայում բաղնիքի օգտագործման ֆիզիոլոգիական հիմնավորումը և մերսումը
- Ինքնամերսում, տեսակները:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՍՏՈՒԳՄԱՆ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Սպորտային մերսումը, նպատակը, տեսակները:
2. Նախապատրաստական մերսում, տեսակները:

3. Նախապատրաստական մերսման սեանսի կառուցման առանձնահատկությունները:
4. Մարզումային մերսում, տեսակները:
5. Մարզումային մերսման սեանսի կառուցման առանձնահատկությունները:
6. Վերականգնողական մերսում, տեսակները:
7. Վերականգնողական մերսման սեանսի կառուցման առանահատկությունները:
8. Ինքնաներսում, դրական և բացասական կողմերը:
9. Ինքնամերսման տեսակները:
10. Ինքնամերսումը սպորտում:
11. Մերսման սեանսի առանձնահատկությունները վոլեյբոլում:
12. Մերսման սեանսի առանձնահատկությունները բասկետբոլում:
13. Մերսման սեանսի առանձնահատկությունները հանդբոլում:
14. Մերսման սեանսի առանձնահատկությունները ըմբշամարտում:
15. Մերսման սեանսի առանձնահատկությունները բոնցքամարտում:

ԱՆՅՐԱԺԵՇՏ ՆՅՈՒԹԵՐ և ՍԱՐՔԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐ

- մերսման թախտ
- 2 չափսի գլանաբարձիկներ
- փոշիներ, յուղեր, քսուքներ
- ստուգողական տեստեր

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՎԱՐՏԻՆ ԳՆԱՅԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

- գնահատման ձևերը՝ ռեֆերատներ և սեմինարներ;
- գնահատման ընթացակարգը՝ ընթացիկ երկու ստուգումների արդյունքների միջինացում;
- գիտելիքների ստուգումն ըստ գիտելիքների, հաճախումների, կատարված ինքնուրույն աշխատանքների և ակտիվության;
- ուսանողները VI կիսամյակի վերջում հանձնում են ստուգաքք:

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԴԱՍԱԳՐՔԵՐ ԵՎ ՁԵՌՆԱՐԿՆԵՐ

Հիմնական

1. Պողոսյան Մ.Մ. Մարզական մերսման տեսական հիմունքները: Ուս. ձեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկ. պետ. ինստիտուտի ուսանողների համար. Երևան, 1988
2. Ղուլյան Հ.Է. Սպորտային մերսում: Մեթոդական ձեռնարկ: Երևան, - 2004
3. Белая Н.А., Петров И.Б. Массаж лечебный и оздоровительный: 00000.....практическое пособие. – М.: «Т-Оке», 1994. – 270 с.: ил.
4. Бирюков А. А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу: Пособие для ин-тов физ.культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112с.: ил.

5. Бирюков А.А. Массаж: Учебник для ин-тов физ.культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 254 с.: ил.
6. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: Советский спорт, 2000.- 296 с.: ил.
7. Бирюков А.А. Массаж: Учебник для ин-тов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Погосян М.М. Спортивный массаж. Учебное пособие для высших и средних проф. учеб. Заведений физической культуры. - М.: МГАФК, 1999. – 282 с.
9. Погосян М.М. Спортивный массаж. Учебное пособие для высших и средних проф. учеб. Заведений физической культуры. - М.: МГАФК, 1999. – 282 с.
10. Погосян М.М. Спортивный массаж. Учебное пособие для высших и средних проф. учеб. Заведений физической культуры. - М.: МГАФК, 1999. – 282 с.
11. Погосян М.М. Спортивный массаж. Учебное пособие для высших и средних проф. учеб. Заведений физической культуры. - М.: МГАФК, 1999. – 282 с.
12. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.:Издательский центр “Академия”, 2008. – 576 с.

Одшіткі

1. Васичкин В.И. Справочник по массажу.- Л.: Медицина, 1991.- 192 с.: ил.
2. Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж: Практическое руководство.- 3-е изд.- Минск.: Беларусь, 1997.- 262 с.: ил.
3. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа.- 5-е изд., доп. и перераб.- М.: Медицина, 1966.- 303 с.: ил.
4. Епифанов В.А. Лечебный массаж: Учебное пособие.- М: ММСИ, 1997.- 166 с.: ил.
5. Куничев Л.А. Лечебный массаж: Справочник для средних медицинских работников.- Л.: Медицина, 1985.- 216 с.: ил.
6. Погосян М.М. Спортивный массаж: Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / МГАФК.- М.: 1999.- 282 с.: ил.
7. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. С.Н.Попова.- Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.- 608 с.: ил.

Տեղեկատվական

1. Ахабахдзе А.Ф., Арутюнов В.Я. Практическое пособие для медицинских сестер косметичек-массажисток.- 3-е изд., доп. и перераб.- Л.: Медицина, 1991.- 128 с.: ил.
2. Белая Н.А., Тарханян Р.Г. Классический и сегментарный массаж.- М.: Медицина, 1976.
3. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого.- 3-е изд., доп. и перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 96 с.: ил.
4. Бортфельд С.А., Рогачева Е.И. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе.- Л.: Медицина, 1986.- 176 с.: ил.