

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Навчально-науковий медичний інститут**  
**Кафедра фізичної терапії та ерготерапії**

**СИЛАБУС**

**нормативної навчальної дисципліни**

**МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ**

**підготовки бакалавра (на базі диплома молодшого спеціаліста)**

**спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»**

**освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія»**

**Силабус навчальної дисципліни «Методика та техніка класичного масажу»** підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 - фізична терапія, ерготерапія, за освітньо-професійною програмою - 227 фізична терапія, ерготерапія.

Розробник: Кирилюк В.В., старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

Силабус навчальної дисципліни затверджений на засіданні кафедри **фізичної терапії та ерготерапії**

протокол № 3 від **16.10. 2020**

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О. Я.)

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Денна форма навчання	<b>Галузь знань:</b> 22-Охорона здоров'я <b>Спеціальність:</b> 227- фізична терапія, ерготерапія <b>Освітньо-професійна програма:</b> фізична терапія, ерготерапія <b>Освітній ступінь:</b> Бакалавр	<b>Нормативна</b>	
Кількість годин/кредитів 120 / 4		<b>Рік навчання</b>	<b>1</b>
		<b>Семестр</b>	<b>2</b>
ІНДЗ: €		<b>Лекції</b>	<b>20 год.</b>
		<b>Практичні(семінарські) год.</b>	<b>32 год.</b>
		<b>Лабораторні</b>	<b>32 год.</b>
		<b>Індивідуальні</b>	<b>год.</b>
	<b>Самостійна робота</b>	<b>60 год.</b>	
	<b>Консультації</b>	<b>8 год.</b>	
	<b>Форма контролю :</b>	<b>екзамен</b>	

### І. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

Прізвище, ім'я та по батькові: Кирилюк Вікторія Василівна.

Посада: старший викладач.

Контактна інформація: Kyryliuk.Viktoriia@vnu.edu.ua;

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

### ІІ. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 1. Анотація курсу.

Курс передбачає набуття студентами теоретичних знань та практичних вмінь застосовувати масаж як в сфері оздоровчої фізичної культури і спорту, так і в реабілітації організму після перенесення захворювань. Теоретичні заняття супроводжуються обов'язковим закріпленням матеріалу на практичних заняттях. В цілях кращого закріплення теоретичних знань про будову тіла людини необхідно на практичних заняттях вивчити топографію кісток, зв'язок і прикріплень, м'язів, нервових стволів, судин і лімфатичних вузлів.

**2. Пререквізити** (*попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни*): основи медичних знань, нормальна анатомія людини (за професійним спрямуванням), основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії.

**Постреквізити** (*дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни*): Основи медико-соціальної реабілітації; преформовані фізичні чинники; основи ерготерапії та функціональне тренування; клінічні виробничі практики; коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація.

#### 3. Мета і завдання навчальної дисципліни:

**Метою викладання** курсу «Методика та техніка класичного масажу» є формування у студентів комплексу спеціальних знань і практичних умінь, які зможуть застосовувати у спорті, вищих досягнень, фізичній реабілітації та оздоровчій фізичній культурі.

#### **Завдання курсу.**

**Теоретичні** – викласти теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу при оволодіння технікою класичного масажу, як самостійного або допоміжного методу лікування та фізичної реабілітації. Під час навчання студенти озброюються методичними підходами до масажу при різних нозологіях в контексті єдиної

системи лікувально-профілактичного обслуговування населення.

Надати принципи та критерії фізіологічного та психологічного характеру при визначенні виду масажу у людей різного віку. Аналізувати методичні та практичні рекомендації щодо проведення масажу у дітей дошкільного віку.

Крім того, обґрунтувати показання та протипоказання до проведення масажу, засоби методи масажу, фізіологічний вплив численних прийомів масажу на різні тканини, органи і системи та їх функціональний стан.

**Практичні** - навчити володіти всебічним комплексним підходом при проведенні процедури масажу з метою найбільш ефективного впливу масажу на організм людини. Ознайомити студентів з основними принципами, видами масажу, з гігієнічними основами проведення масажу, вивчаючи фізіологічну дію масажу. Оволодіти навичками і вміннями виконувати різні види масажу із застосуванням основних та допоміжних прийомів масажу. У процесі навчання студенти вчаться аналізувати симптоматику порушень з використанням основних етапів обстеження м'язів. Підготовка до практичної діяльності забезпечується як змістом, так і системою практичних занять.

#### **4. Результати навчання (Компетентності).**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 04. Здатність працювати в команді

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області.

ФК 5 Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

ФК 9 Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

ФК 11 Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

ФК 13 Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

ФК 14 Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 3 Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 10 Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПРН 14 Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПРН 16 Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 18 Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

## Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лаб.	Сам. робот	Конс.	Форма контролю / Бали
<b>Змістовий модуль 1. Класифікація масажу.</b>						
Тема 1. Вступ. Історія розвитку масажу.	12	2	2	6	2	ДС РМГ/4
Тема 2. Предмет і задачі класичного масажу.	10	2	2	6		ДС РМГ/4
Тема 3. Основні види масажу.	12	2	4	6		ДС РМГ/4
Тема 4. Фізіологічні механізми дії масажу.	10	2	2	6		ДС РМГ/4
Тема 5. Вплив масажу на окремі системи організму.	10	2	2	6		ДС РМГ/4
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Загальні основи, вплив на організм. Методика і техніка виконання масажних прийомів.</b>						
Тема 6. Погладження. Різновиди погладження.	14	2	4	6	2	ДС РМГ/4
Тема 7. Розтирання. Різновиди розтирання	14	2	4	6	2	ДС РМГ/4
Тема 8. Розминання. Різновиди розминання.	14	2	4	6	2	ДС РМГ/4
Тема 9. Ударні прийоми. Струшування. Потрушування.	12	2	4	6		ДС РМГ/4
Тема 10. Вібрації. Їх різновиди. Пасивно-активні рухи.	12	2	4	6		ДС РМГ/4
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>66</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
Модульна контрольна робота № 1						<b>30</b>
Модульна контрольна робота № 2						<b>30</b>
<b>Всього годин:</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

\*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР / КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

## **5. Завдання для самостійного опрацювання**

### **Тема 1. Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація.**

1. Поняття, предмет і завдання масажу.
2. Основні поняття та визначення.
3. Системи масажу: європейська, східна.
4. Види масажу: гігієнічний, лікувальний, спортивний, косметичний.
5. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований.

Форми масажу: загальний, частковий, виконуваний масажистом, самомасаж.

### **Тема 2. Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм людини.**

1. Вплив масажу на шкіру.
2. Вплив масажу на м'язову систему.
3. Вплив масажу на суглобо-зв'язковий апарат.
4. Вплив масажу на серцево-судинну та лімфатичну системи.
5. Вплив масажу на нервову систему.

Вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин.

### **Тема 3. Гігієнічні вимоги до масажу. Показання і протипоказання**

1. Вимоги до приміщення та інвентарю.
2. Тривалість масажу.
3. Вимоги до масажиста (вимоги до рук масажиста).
4. Вимоги до людини, яку масажують.
5. Показання та протипоказання щодо масажу.

Прийоми масажу: основні, додаткові.

### **Тема 4. Техніка, фізіологічний вплив і види погладжування, розтирання, розминання та ударних прийомів.**

1. Загальна характеристика прийому погладжування під час масажу.
2. Фізіологічний вплив погладжування на організм людини.
3. Основні види прийому погладжування.
4. Додаткові види прийому погладжування.

Методичні рекомендації до виконання прийому погладжування.

### **Тема 5. Масаж голови, обличчя, шиї. Масаж верхніх кінцівок та нижніх кінцівок.**

1. Анатомо-фізіологічні особливості голови, обличчя, шиї. Положення масажиста та людини, яку масажують.
2. Масаж волосяної частини голови: масаж поверх волосся, показання, методичні вказівки; масаж волосяної частини голови з оголенням шкіри, показання, методичні вказівки.
3. Масаж обличчя: лобної зони, зони очей, щічної зони, зони носу, зони роту та підборіддя. Показання та методичні вказівки.
4. Масаж вušних раковин, показання і методичні рекомендації. Масаж шиї, показання і методичні рекомендації.
5. Анатомо-фізіологічні особливості верхніх кінцівок.
6. Положення масажиста та людини, яку масажують.

Техніка масажу: масаж кисті, передпліччя, ліктьового суглобу, плеча, плечового суглобу. Показання, методичні рекомендації.

### **Тема 6 Масаж спини, поперекової зони і тазу. Масаж грудей, черева.**

1. Анатомо-фізіологічні особливості. Положення масажиста та людини, яку



## IV. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Іспит здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання екзаменаційних тестів. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за іспит становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажання підвищити рейтинг, студент складає іспит у формі тестування. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

## VI. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Переведення оцінки в шкалу ECTS та національну шкалу здійснюється за схемою:

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка За шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90 – 100	Відмінно	A	відмінне виконання
82 – 89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75 - 81	Добре	C	загалом хороша робота
67 -74	Задовільно	D	непогано
60 - 66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1 – 59	Незадовільно	Fx	необхідне перескладання

Студенту, який з навчальної дисципліни має семестровий бал 75 і вище, підсумкова оцінка може бути виставлена автоматично. Якщо семестровий рейтинговий бал студента становить 35 – 59 балів, або він хоче підвищити свій екзаменаційний бал, він має можливість повторно скласти іспит без урахування оцінок модульних контрольних робіт, студент, який після вивчення навчальної дисципліни за семестр набрав менше 34 балів, вивчає дисципліну повторно.

## VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна література

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П. Прилуцький, Д.В. Вакуленко, С.В. Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль, 2013. – 132 с.
2. 2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.
3. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Методика реабілітаційного масажу при захворюваннях внутрішніх органів /Метод. рекомен. – Ужгород: „ІВА”, 2013. – 28с.
4. Бирюков А.А. Спортивний масаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А.



Бирюков. – М.: Академия, 2008. – 576 с.

5. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2005. – 304 с.
6. Вакуленко Л.О. Основи масажу: спеціальність ортопедагогіка [навчальний посібник] / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О.Р. Барладин, С.З. Храбра, В.С. Грушко. – ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. –173 с.
7. Вакуленко Л.О. Масаж загальний. Самомасаж/ Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. – 304 с.
8. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа / В.И.. Дубровский – 4-е изд., стереотип. – М.: Флинта: RETORIKA-A, 2001. – 672 с.
9. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу : навч. посібник / П.Б. Єфіменко – Харків : «ОВС», 2007. – 216 с.
10. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет. – СПб.: «Издательство Корона.Век», 2011. – 336с.
11. Лисенюк В. П. Основи рефлексотерапії, фітотерапії та гомеопатії : підручник / В. П. Лисенюк. – К. : ВСВ «Медицина», 2010. – 424 с.
12. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / – К.: ВМВ «Медицина», 2010. – 352 с.
13. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие / В.Н. Фокин. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2000. – 512 с.
14. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.
15. Яроцкая Э. П. Точечный массаж и иглотерапия(Медицинский атлас) / Э. П. Яроцкая, Н. А. Федоренко. – М. : Эксмо, 2009. – 336 с.

#### Додаткова література

16. Сергеев В.М., Тучак А.М., Альошин А.О. Гігієнічний масаж: методичні рекомендації. – Луцьк 2009 – 75 с.
17. Тучак А.М., Сергеев В.М., Цюпак Т.Є., Войнаровська Н.С., Спортивний масаж: методичні вказівки. Частина 1, Луцьк – 2010, 59 с.
18. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2005. –430 с.
19. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
20. Ингерлейб М. Б. Медицинский лечебный и косметический массаж: полный практический курс / М. Б. Игрелейб, М. С. Папаев, Е. А. Морозов. – М. : АСТ, Астрель, 2010. – 448 с.
21. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. – 432 с.
22. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник / М.М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2004. – 568 с.
23. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко та ін. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. –430 с.
24. Вакуленко Д.В. Інформаційні технології у лікувально-реабілітаційному масажі : навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко. – Тернопіль : ТНПУ, 2019, 68 с.
25. Вакуленко Л.О. Лікувально-реабілітаційний масаж у педіатрії : навчальний посібник, [електронний варіант] / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. –233 с.
26. Робочий зошит для підготовки до занять з навчальної дисципліни «Лікувальний масаж» / розроб : Л.О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. Р. Барладин. - Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019, 62 с.