



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Масаж»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Масаж»
Факультет	ЗФКиС
Кафедра	Здоров'я людини та фізичної терапії
Семестр	III
Кількість кредитів	4
Мова викладання	українська
Викладач	к.п.н., доцент Сірман Олена Вікторівна
Контактна інформація	<a href="mailto:Sirmanolena@ukr.net">Sirmanolena@ukr.net</a>

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Навчальна дисципліна «Масаж» займає вагомe місце в Освітньо професійній програмі «Фізкультурно - спортивна реабілітація». Програма визначає обсяги знань, які повині опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни.
Мета та цілі	Метою дисципліни «Масаж» є формування у студентів фундаментальних знань навичок стосовно виконання прийомів класичного масажу, проведення оздоровчого масажу з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних вчених та світових практик. Основними завданнями вивчення дисципліни «Масаж» є сформувати сучасні знання по масажу та його місця у фізичній реабілітації. Вивчити покази, проти покази та застереження до застосування видів, форм та методів масажу. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різновидах масажу. Застосувати основні та додаткові прийоми масажу в оздоровчому масажі: на окремих ділянках тіла. Після опанування основних положень дисципліни «Масаж» студенти повинні знати: види, форми масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на організм людини; техніку проведення основних та додаткових прийомів масажу; методи проведення локального та загального класичного масажу.
Результати навчання	Застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла; проводити локальний та загальний масаж; застосовувати основні та додаткові прийоми масажу; володіти методами та технікою виконання оздоровчого масажу.
Soft skills	Під час вивчення дисципліни студент отримує можливість формувати та

	розвивати soft skills - соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом, презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально.
<b>Пререквізити</b>	Базові знання з дисциплін: «Анатомія та фізіологія», «Спортивний масаж», «Лікувальний масаж»

### **СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Тема</b>	<b>План, короткі тези</b>	<b>Завдання</b>	<b>К-сть балів</b>
<b>Змістовий модуль 1. Види масажу та фізіологічні основи масажу</b>			
<b>Тема 1. Види масажу. Гігієнічні основи проведення масажу.</b>	Класичний масаж, оздоровчий (гігієнічний), самомасаж, спортивний, лікувальний. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста. Гігієнічні основи проведення масажу. Покази та проти покази до масажу.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	10
<b>Тема 2. Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.</b>	Фізіологічний вплив масажу на стан серцево-судинної, дихальної систем організму. Фізіологічний вплив масажу на стан центральної та периферичної нервової системи. Механізми передачі нервового збудження через численні нервові закінчення шкіри, м'язів, сухожиль до центральної нервової системи (ЦНС) — кори головного мозку.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	10
<b>Змістовий модуль 2. Прийоми та техніка виконання класичного та оздоровчого масажу.</b>			
<b>Тема 3. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів поглажування, розтирання Етичні аспекти у масажі</b>	Поглажування – легкий, поверхневий прийом, коли рука ковзає по шкірі і не зсуває її у складки, виконуючи різного ступеню натискання. Розтирання має більш глибоку ніж поглажування дію, оскільки під час його виконання відбувається пересування, зміщення і розтяг тканин тіла. Виконання масажу передбачає безпосередній контакт з тілом пацієнта, і саме тому важливо дотримуватися етичних норм: конфіденційність, повага до особистих кордонів, професійна поведінка.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	12
<b>Тема 4. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів</b>	Допоміжні прийоми розминання. Основний прийом розминання включає повздожжене і поперечне розминання. Повздожжене розминання виконується в напрямку м'язових волокон, що утворюють черевце або тіло м'яза, вздовж	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення	14

<b>розминання та вібрації у класичному масажі</b>	м'язово-сухожильних з'єднань. При поперечному розминанні руки масажиста розминають м'язові волокна в поперечному напрямку. Вібрація — це такий прийом масажу, за допомогою якого масажовані тканини приводять до коливальних рухів з різною швидкістю і амплітудою. Вона може бути стабільною (локальною) і лабільною (розливою). Використовується цей прийом для масажу м'язів і внутрішніх органів.	основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	
<b>Тема 5. Масаж окремих ділянок тіла.</b>	Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів. Масаж верхніх та нижніх кінцівок. Методика та техніка проведення оздоровчого та класичного масажу на окремих ділянках тіла. Час проведення масажної процедури на окремих ділянках тіла під час локального та загального масажу. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	14

### **ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

#### **Основна:**

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Д.В., Прилуцький П.П., Лікувальний масаж. Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006р. 468 с.
2. Вілмор Дж. Х, Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. Олімпійська література. 2003. 654 с. ISBN 966-7133-60-5.
3. Гігієнічні вимоги для проведення масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.mentalhealth-recovery.com/gigiyenichni-vimogi-dlya-provedennya-masazhu>.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів]. 2-вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013р. 296 с.
5. Класифікація масажу та його види [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : 159 [http://studopedia.su/8\\_57774\\_klasifikatsiya-masazhu-ta-yogo-vidi.html](http://studopedia.su/8_57774_klasifikatsiya-masazhu-ta-yogo-vidi.html).
6. Козубенко Ю. Л. Домбровська Я. М. Масаж : навч.-метод. посіб. Переяслав Хмельницький (Київ. обл.) 2017р. 101с.
7. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Сулима. Вінниця 2018р. 124 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 2-ге вид., переробл. та доповн. Олімпійська література, 2005р. 422 с.
9. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 3-те вид., переробл. та доповн. Олімпійська література, 2009р. 488 с.
10. Методи масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : [http://serpens.ucoz.ua/news/metodi\\_masazhu/2014-05-11-870](http://serpens.ucoz.ua/news/metodi_masazhu/2014-05-11-870)
11. Степашко М.В. Сухостат. Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010р. 352 с.
12. Показання та протипоказання до масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://megasite.in.ua/104337-pokazannya-ta-protipokazannya-do-masazhu.html>.
13. Дуржинська О.О, Совик Л.А, Тихонов В.К. Профілактично-лікувальний масаж: методичні рекомендації. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2014р. – 153с.
14. Руденко Р. Є. Сплайн Л. Масаж: навч. посіб. 2013р. 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

15. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. Вид. 2-е, допов.– Л. Ліга-прес, 2009р. 160 с. ISBN 978-966-397- 088-0
16. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю :[монографія]. Львів. ЛДУФК, 2021р. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3
17. Сірман О.В.,Боровець О.В. Особливості лікувального масажу. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XLVII-ої Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Жукової,Є.О. Романенка. м. Краків (Польща): ВАДНД, 07 серпня 2024 р. 151 с
18. Сірман О.В.,Боровець О.В. Особливості масажу при сколіозі Фізична активність і якість життя людини [текст] зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет конф. (23 черв. 2022 р.) уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки,2022р. 110 с.
- 19.Сірман О.В., Боровець О.В., Петрук І.Д. СПА – масаж, як основний засіб зміцнення здоров'я. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту».2025р
20. Язловецький В. С. Мухін, А. Н. Основи спортивного й лікувального масажу : Посібник Кіровоград, 2005р. 336 с.

#### Допоміжна:

21. Лисецька О.Я. Масаж реабілітаційний : методичні рекомендації. Маріуполь: Видавничий центр МДУ,2015р. 54 с.
- 22.Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк: ТОВ ВКФ БФО. 2017р. – 432 с.
- 23.Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017р. 320 с.
- 24.Carter M. BodyReflexology: HealingatYourFingertips. /M. Carter, T. Weber. – PrenticeHallPress, 2002р. 152 с.
- 25.Biancalana M. The Complete Guide to Massage: A step-by-step guide to achieving the health and relaxation benefits of massage. Avon, Massachusetts: Adamsmedia, 2016. 310 p.

#### Інформаційні ресурси

- 1.<http://edu.regi.rovno.ua/course/category.php?id=217>
- 2.<http://edu.regi.rovno.ua/course/category.php?id=95>
- 3.<http://edu.regi.rovno.ua/course/category.php?id=126>
- 4.<http://edu.regi.rovno.ua/course/category.php?id=107>
- 5.[http://yrok.at.ua/publ/korekcijna\\_pedagogika/17](http://yrok.at.ua/publ/korekcijna_pedagogika/17)
- 6.[http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/osdon/2011\\_2/10.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/osdon/2011_2/10.pdf)
- 7.<http://www.twirpx.com/file/708199/?rand=6246589>

### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Загальна політика</b>	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Під час виконання завдань вимагається дотримування правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

## ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів	
Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (Теми 1-4)	24
Змістовий модуль 2 (Теми 5-10)	36
Підсумковий контроль – іспит	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни