

**Силабус курсу**  
**Масаж загальний і самомасаж**

**Ступінь вищої освіти – бакалавр**  
**Освітньо-професійна програма Спеціальна освіта «Фізична реабілітація»**

**Дні занять: понеділок IV пара, вівторок, п'ятниця - III пари, ауд. 605**

**Консультації: понеділок V пара, ауд 606а**

**Рік навчання: 2, Семестр:2**

**Кількість кредитів: 4. Мова викладання: українська**

**Керівник курсу**  
**кандидат медичних наук, доцент Вакуленко Л.О.**

Контактна інформація [Vakulenko3@ukr.net](mailto:Vakulenko3@ukr.net) +38 096 49 04 167

**Опис дисципліни**

*«Масаж може зв'язати суглоби занадто розслаблені і розслабити суглоб дуже тугий» (Гіппократ)*

*Масажні прийоми, як окремі тони музики, ніколи не звучать тривалий час поодиноці, а переходять один в одний, зливаючись в акорд (Dollinger, 1899)*

Масаж - метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань, суть якого полягає в нанесенні тканинам організму дозованих механічних впливів руками масажиста, спеціальними апаратами чи пристосуваннями. Метою викладання навчальної дисципліни “Масаж загальний і самомасаж” є: забезпечити майбутнім спеціалістам із фізичної реабілітації суму знань, умінь та навички з питань виконання прийомів масажу, анатоמו-фізіологічного обґрунтування та техніки масажу окремих ділянок тіла, побудови і проведення процедури масажу.

**Структура курсу**

<b>Години (лек./ пр.)</b>	<b>Тема</b>	<b>Результати навчання</b>	<b>Завданн я</b>
-----------------------------------	-------------	----------------------------	----------------------

4 / 4	1.Анатомічні та фізіологічні основи масажу. Фізіологічні механізми впливу масажу.	<p><i>Відновити</i> знання з анатомії та фізіології покривних тканин, опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, серцево-судинної та лімфатичної, нервової систем.</p> <p><i>Знати</i> впливу масажу на них.</p> <p><i>Вміти</i> показати та назвати на муляжах кістки скелета, кістки хребта, м'язи, внутрішні органи та ін.</p> <p><i>Вміти</i> пальпувати м'язи, визначати їх тонус</p> <p><i>Вміти</i> пояснити механізм впливу масажу.</p>	Презентація Питання тести, Заповнення зошита-практикума
2/4	2.Види масажу	<p><i>Відновити</i> знання з сегментарної іннервації м'язів та органів. Знати види масажу (за завданнями) лікувальний, спортивний, гігієнічний масаж. Види масажу (за методами): класичний та рефлекторний (сегментарно-рефлекторний, точковий, сполучно-тканинний, периостальний) Апаратний масаж, його види.</p> <p><i>Вміти</i> визначити, пояснити та обґрунтувати відмінні особливості окремих видів масажу.</p> <p><i>Вміти</i> визначати сегментарну іннервацію кінцівок внутрішніх органів.</p> <p><i>Вміти</i> назвати і показати на рисунках (муляжах) зони Захар'їна- Геда.</p>	Тести, питання, завдання, задачі Заповнення зошита-практикума
<b>2/12:</b> 2/2 0/4  0/2  0/2  0/2	3. Класифікація прийомів масажу Техніка виконання окремих прийомів масажу	<p><i>Знати</i> теоретичні основи : класифікацію, фізіологічний вплив, методичні особливості виконання, показання до застосування основних та допоміжних прийомів масажу.</p> <p><i>Вивчити:</i> Поглажування: визначення поняття. Основні та допоміжні прийоми прогладжування. Фізіологічна дія. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів. Методичні особливості проведення поглажування. Показання до застосування.</p> <p><i>Вміти</i> виконувати основні та допоміжні прийоми поглажування.</p> <p><i>Знати</i> : Розтирання: визначення поняття Основні та допоміжні прийоми Фізіологічна дія. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів. Методичні особливості проведення розтирання. Показання до застосування .</p> <p><i>Вміти</i> виконувати основні та допоміжні прийоми розтирання .</p> <p><i>Знати:</i> Розминання: визначення поняття Основні та допоміжні прийоми Фізіологічна дія. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів. Методичні особливості проведення розминання. Показання до застосування .</p> <p><i>Вміти</i> виконувати основні та допоміжні прийоми розминання.</p> <p><i>Знати:</i> Вібрація: визначення поняття Основні та допоміжні прийоми Фізіологічна дія. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів. Методичні особливості проведення вібрації. Показання</p>	Тести, питання, завдання, задачі Заповнення зошита-практикума

		до застосування . <i>Вміти</i> виконувати основні та допоміжні прийоми вібрації .	
4/12: 2/4	4. Анатомо-фізіологічні дані та техніка масажу окремих ділянок тіла	<p><b>Масаж ділянок спини грудей, живота</b> <b>Масаж ділянки спини</b> <i>Відновити</i> знання щодо анатомо-фізіологічних особливостей ділянки спини. <i>Вивчити.</i> Показання до масажу. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Масаж прихребтових (паравертебральних) зон. Методичні рекомендації щодо проведення масажу. <i>Вміти</i> провести масаж ділянки спини.</p> <p><b>Масаж ділянки грудей</b> <i>Відновити</i> знання щодо анатомо-фізіологічних особливостей ділянки грудей. <i>Знати.</i> Показання до масажу. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Особливості масажу у жінок. Методичні рекомендації щодо проведення масажу. Масаж молочної залози: показання до масажу, методика масажу. <i>Вміти</i> провести масаж ділянки грудей.</p> <p><b>Масаж ділянки живота.</b> <i>Відновити</i> знання щодо анатомо-фізіологічних особливостей ділянки живота (передньої черевної стінки та внутрішніх органів). <i>Знати.</i> Показання до масажу. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Методичні рекомендації щодо проведення масажу. <i>Вміти</i> провести масаж ділянки живота.</p> <p><b>Масаж ділянок голови, шиї, комірцевої зони</b> <b>Масаж волосистої частини голови</b> <i>Відновити</i> знання щодо анатомо-фізіологічних особливостей ділянки голови. <i>Знати .</i> Показання до масажу. Масаж з оголенням і без оголення шкіри голови. Масажні прийоми. Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Методичні рекомендації щодо проведення масажу. <i>Вміти</i> виконати масаж ділянки голови</p> <p><b>Масаж ділянки лиця</b> <i>Відновити</i> знання щодо анатомо-фізіологічних особливостей ділянки лиця. <i>Знати .</i> Показання до масажу. Гігієнічні вимоги до масажу лиця. Масажні прийоми. План масажу окремих ділянок лиця. Масажні прийоми. Напрямок</p>	Тести, питання, завдання, задачі Заповнення зошитів та практикума
0/4			

2/4		<p>масажних рухів. Положення хворого під час масажу          Методичні рекомендації щодо проведення масажу          Масаж нервових закінчень трійчастого нерву. Масаж ділянки іннервації лицьового нерву.  <i>Вміти</i> виконувати масаж ділянки лица.  <b>Масаж ділянки шиї.</b>  <i>Відновити знання щодо Анатомо- фізіологічних особливостей ділянки шиї.</i>  <i>Знати</i> Показання до масажу. Масажні прийоми Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу. Методичні рекомендації щодо проведення масажу.  <i>Вміти</i> виконувати масаж ділянки шиї.</p> <p>- <b>Масаж плечового поясу і верхніх кінцівок, тазу і нижніх кінцівок. Загальний масаж. Масаж верхніх кінцівок.</b>  <i>Відновити знання щодо Анатомо- фізіологічних особливостей верхньої кінцівки (ділянка поясу верхньої кінцівки та верхня кінцівка).</i>  <i>Знати:</i> Показання до масажу. Масажні прийоми Підготовчий, „відсмоктуючий” масаж Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу Диференційований масаж згинальної і розгинальної груп м’язів вільної верхньої кінцівки. Особливості масажу м’язів, що приводять і відводять плече Методичні рекомендації щодо проведення масажу.  <i>Вміти</i> провести масаж верхніх кінцівок  <b>Масаж нижніх кінцівок.</b> Анатомо-фізіологічних особливостей нижньої кінцівки (ділянка поясу нижньої кінцівки та нижня кінцівка).  <b>Знати.</b> Показання до масажу. Масажні прийоми Підготовчий, „відсмоктуючий” масаж Напрямок масажних рухів. Положення хворого під час масажу Диференційований масаж згинальної і розгинальної груп м’язів вільної нижньої кінцівки. Масаж нервових сплетінь. Методичні рекомендації щодо проведення масажу.  <i>Вміти</i> провести масаж нижніх кінцівок.  <i>Знати</i> Загальний масаж. Застосування загального масажу. Техніку і методика загального масажу.  <i>Вміти</i> провести загальний масаж.</p>	
2/2	5. Організація праці фахівця з масажу	<p><i>Знати.</i> Організація праці масажиста. Обладнання масажних кабінетів. Документація, норми навантаження, облік та звітність. Гігієнічні основи масажу. Вимоги до масажиста. Нормування праці масажиста. Призначення процедури масажу Підготовка до масажу. Знайомство з пацієнтом, призначенням лікаря. Обстеження ділянки масажу  <i>Вміти</i> провести необхідні обстеження пацієнта.</p>	Тести, питання, завдання, задачі, завдання, заповнення зошитів, практикума

2/4	6. Проведення процедури масажу	<p><i>Знати.</i> Показання до призначення масажу. Побудова процедури масажу. Основні частини процедури масажу та курсу лікування, вимоги до них. Курс лікування, тривалість процедури масажу. Індивідуалізація масажного впливу. Побудова і проведення процедури масажу з заспокійливою та тонізуючою методикою. Вміти побудувати і провести процедуру масажу з заспокійливою і збудливою методикою.</p>	Тести, питання, завдання, задачі Заповнення зошита-практикума
4/4: 2/2  2/2	7. Масаж дітей. Спортивний масаж. Самомасаж	<p><i>Знати.</i> Масаж здорової дитини до року. Масаж здорових дітей різного віку. <i>Вміти</i> провести процедуру масажу дитині. (на муляжах). <i>Знати.</i> Гігієнічний, тренувальний, попередній, відновлювальний масаж, самомасаж та масаж при спортивних ушкодженнях. Тонізуючий та послаблюючий масаж в спорті. Використання масажу для прискорення відновлення в спорті, профілактики травматизму. Техніка, методика, особливості масажу спортсменів різних спеціалізацій. Протипоказання до призначення масажу. Гігієнічний масаж і самомасаж. <i>Вміти</i> провести процедуру відновлювального масажу спортсменам.</p>	Тести, питання, завдання, задачі Заповнення зошита-практикума
20/46	Разом		

### Формування програмних компетентностей (ОК 5.2)

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ЗК-02	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК-03	Навички міжособистісної взаємодії
ЗК-04	Здатність працювати в команді.
ЗК-05	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК-11	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
СК-01	Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної реабілітації, принципи їх використання і зв'язок здоров'я зі станом здоров'я
СК-03	Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
СК-04	Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної реабілітації.
СК-09	Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної реабілітації функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.
ПРН-16	Уміння дотримуватись визначеного алгоритму дій під час проведення фізичної реабілітації з урахуванням віку, патології, діагнозу, періоду та перебігу захворювання.
ПРН-17	Комплексні знання та уміння з фізичної реабілітації для подальшого навчання за відповідним професійним спрямуванням
ПРН-19	Знання форм, видів та класифікації масажу
ПРН-20	Знання критеріїв ефективності масажу
ПРН-21	Володіння технікою виконання основних та допоміжних прийомів масажу з урахуванням ділянки тіла та індивідуальних особливостей пацієнта/клієнта.
ПРН-22	Уміння виконувати самомасаж та надавати рекомендації щодо його проведення іншою особою
ПРН-23	Володіння технікою виконання спортивного масажу( з урахуванням етапу спортивного тренування, характеру навантажень, функціонального стану спортсмена) та масажу дітей .

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Постанови Уряду України**

1. Закон «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341

«Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>

3. Постанова Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>

4. Наказ МОН України від 06.11.2015 № 1151 «Про особливості запровадження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 року № 266» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1460-15>

6. Національний освітній глосарій: вища освіта / 2-е вид., перероб. і доп. / авт.-уклад.: В.М. Захарченко, С.А. Калашнікова, В.І. Луговий, А. В. Ставицький, Ю. М. Рашкевич, Ж.В. Таланова / За ред. В.Г.Кременя.– К. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2014.– 100 с.

7. Области образования и профессиональной подготовки 2013 (МСКО –О 2013). Сопроводительное руководство к Международной стандартной классификации образования / Институт Статистики ЮНЕСКО. – Монреаль, 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uis.unesco.org/Library/Documents/iscfed-f-2013-fields-of-education-training-2014-rus.pdf>

8. Національний класифікатор України: «Класифікатор професій ДК 003:2010» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kodeksy.com.ua/buh/kp.htm>.

## Базова

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2005. – 304 с.

2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний. Самомасаж/ Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. – 304 с.

3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2005. –430 с. .

4. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко та ін. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. –430 с.

5. Вакуленко Д.В. Інформаційні технології у лікувально-реабілітаційному масажі : навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко. – Тернопіль : ТНПУ, 2019, 68 с.

6. 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.

7. 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.

8. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа / А.Ф. Вербов. – М.: Медицина, 1966. – с.

9. Глезер О., Далихо А.В. Сегментарный массаж: Пер. с нем. О. Глезер, А.В. Далихо – М.: Медицина, 1965. – 124 с.

10. Гаваа Лувсан. Очерки методов восточной рефлексотерапии / Лувсан. Гаваа. – К.: Здоров'я, 1986. – 232 с.

11. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа / В.И.. Дубровский – 4-е изд., стереотип. – М.: Флинта: RETORIKA-A, 2001. – 672 с.

12. Исаев Ю.А. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике / Ю.А. Исаев. – Киев: Здоров'я, 1993. – 320 с.
13. Куничев Л.А. Лечебный массаж / Л.А. Куничев – К.: Вища школа, 1985. – 325 с.
14. 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.

#### Допоміжна

1. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу / Н.А. Белая. – М.: Медицина, 1974. – 315 с.
2. Губерт К.Д. Гимнастика и массаж в раннем возрасте / К.Д. Губерт, М.Г Рысс.- М.: Просвещение, 1981. – 126 с.
3. Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа / В.И. Дубровский.- М.: Физкультура и спорт, 1982. – 48 с.
4. Дубровский В.И. Точечный массаж В.И. Дубровский. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
5. Ибрагимов В.С. Точечный массаж. – М.: Медицина, 1983. – 143 с. 169 с.
6. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /В.В. Клапчук, Г.В. Дзяк, І.В. Муравов та ін./ За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник / В.М. Мухін.- К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
8. Сайонджі М. Лікувальний масаж Юмейго: Пер. з есперанто. М. Сайонджі. – Тернопіль, 1995. – 152 с.
- 9.Тюрин А.М. Массаж традиционный и нетрадиционный / А.М. Тюрин. – СПб: Питер Пресс, 1997. – 234 с.
10. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей / А.Е. Штеренгерц, Н.А. Белая. – К.: Здоров'я, 1996. – 383 с.

#### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються відповідно до критеріїв якості знань. Перескладання модуля відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються не більше 5 балів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, участь в представленні соціального проекту) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем.

#### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1. (Теми 1-7. )Усне опитування,	20
Модуль 2 (теми 1-7) Виконання практичних завдань. Самостійна робота. Виконання завдань із самостійної роботи	40
Модуль 3. ІНДЗ + Виконання завдань самопідготовки	15
Відвідування занять	5
Модульний контроль	20