

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Методика та техніка класичного та лікувального масажу  
2023-2024 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти

### 1.1. Загальна інформація

|  |  |
|--|--|
| Назва освітньої програми   | 227 Фізична терапія, ерготерапія<br><a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/227_fizychna_terapiya_ergoterapiya_0.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/227_fizychna_terapiya_ergoterapiya_0.pdf</a>                      |
| Код і назва дисципліни за освітньою програмою  | ОК.ЦС32 Методика та техніка класичного та лікувального масажу<br><a href="https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=241">https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=241</a>   |
| Семестр навчального року<br>Календарні терміни вивчення  | <i>I-II семестр</i><br><i>Вересень-травень</i>   |
| Форма підсумкового контролю  | Екзамен  |
| Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників,<br>контактна інформація, електронна адреса | Кормільцев Володимир Володимирович, к.фіз.вих., доцент <a href="mailto:w3rw0lf17@gmail.com">w3rw0lf17@gmail.com</a><br><a href="https://uni-sport.edu.ua/content/kormilcev-volodymyr-volodymyrovych">https://uni-sport.edu.ua/content/kormilcev-volodymyr-volodymyrovych</a> |

### 1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

| кількість кредитів ЄКТС | лекції | семінарські | практичні | лабораторні | самостійна робота | загальна кількість годин |
|-------------------------|--------|-------------|-----------|-------------|-------------------|--------------------------|
| 7                       | 20     |             | 82        |             | 108               | 210                      |

### 1.3. Оцінювання результатів навчання

| Номер і назва теми практичних, семінарських та лабораторних занять | Завдання для самостійної роботи до заняття | Засоби оцінювання під час заняття та кількість балів | Загальна кількість балів за заняття |
|--|--|--|-------------------------------------|
|--|--|--|-------------------------------------|

|   |  |   |    |
|---|--|---|----|
| 1.Теоретичні засади класичного масажу. Механізми впливу на організм. Класифікація та основні протипоказання до застосування.  | Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму.<br>Класифікація масажу. | Експрес-контроль.<br>Презентації.                 | 3  |
| 2.Методика та техніка виконання прийомів погладжування. Визначення, фізіологічний вплив на організм. Основні види прийомів, техніка виконання та методичні рекомендації.        | Види погладжування та їх вплив на організм.                                    | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5  |
| 3. Методика та техніка виконання прийомів вижимання. Визначення, фізіологічний вплив на організм. Основні види прийомів, техніка виконання та методичні рекомендації.           | Види вижимання та їх вплив на організм.  | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5  |
| 4-5. Методика та техніка виконання прийомів розминання. Визначення, фізіологічний вплив на організм. Основні види прийомів, техніка виконання та методичні рекомендації.        | Види розминання та їх вплив на організм.                                       | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 10 |
| 6. Методика та техніка виконання прийомів розтирання. Визначення, фізіологічний вплив на організм. Основні види прийомів, техніка виконання та методичні рекомендації.          | Види розтирання та їх вплив на організм.                                       | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5  |
| 7. Методика та техніка виконання додаткових масажних прийомів. Визначення, фізіологічний вплив на організм. Основні види прийомів, техніка виконання та методичні рекомендації. | Основні види додаткових масажних прийомів та їх вплив на організм.             | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5  |
| 8.Методика загального та локального масажу: визначення, особливості проведення масажної процедури. Послідовність масажування сегментів.   | Методика виконання загального масажу.  | Експрес-контроль.<br>Презентації.                 | 3  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Поняття одної масажної одиниці.   |  |   |   |
| 9.Методика самомасажу: особливості процедури, основні застосовувані прийоми та методичні рекомендації щодо виконання.   | Поняття самомасажу, види самомасажу. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються. | Експрес-контроль.<br>Презентації.                 | 3 |
| 10.Методика масажу обличчя та волосистої частини голови: вихідне положення масажованого та масажиста, методика проведення масажної процедури та рекомендації. | Методика локального масажу обличчя та волосистої частини голови.   | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5 |
| 11. Методика масажу шийно-комірцевої зони: вихідне положення масажованого та масажиста, методика проведення масажної процедури та рекомендації.               | Методика локального масажу шийно-комірцевої зони.  | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5 |
| 12. Методика масажу спини: вихідне положення масажованого та масажиста, методика проведення масажної процедури та рекомендації.                               | Методика локального масажу спини.  | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5 |
| 13. Методика масажу попереку та сідничної області: вихідне положення масажованого та масажиста, методика проведення масажної процедури та рекомендації.       | Методика локального масажу попереку та сідничної області.  | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5 |
| 14. Методика масажу нижньої кінцівки: вихідне положення масажованого та масажиста, методика проведення масажної процедури та рекомендації.                    | Методика локального масажу нижньої кінцівки.   | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5 |
| 15. Методика масажу верхньої кінцівки: вихідне положення масажованого та масажиста, методика проведення масажної процедури та                                 | Методика локального масажу верхньої кінцівки.  | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок. | 5 |

|  |  |   |    |
|--|--|---|----|
| рекомендації.  |  |   |    |
| 16. Методика масажу грудної клітки: вихідне положення масажованого та масажиста, методика проведення масажної процедури та рекомендації.   | Методика локального масажу грудної клітки.   | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок.                         | 5  |
| 17. Методика масажу живота: вихідне положення масажованого та масажиста, методика проведення масажної процедури та рекомендації.   | Методика локального масажу живота.   | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок.                         | 5  |
| 18. Поняття та методика лікувального масажу: визначення та види лікувального масажу. Протипокази до застосування. Вплив лікувального масажу на організм людини.  | Загальна характеристика лікувального масажу.   | Експрес-контроль.<br>Презентації.   | 3  |
| 19-20. Сегментарно-рефлекторний масаж. Визначення, клініко-фізіологічне обґрунтування застосування процедури. Зони Захар'їна-Геда. Основні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу.   | Методика та особливості застосування сегментарно-рефлекторного масажу.                         | Експрес-контроль.<br>Есе.<br>Презентації.<br>Освоєння практичних навичок. | 5  |
| 21-26. Методика лікувального масажу при патології опорно-рухового апарату. Фізіологічний вплив, методичні рекомендації та особливості проведення масажної процедури при ушкодженнях м'яких тканин, травматичних ушкодженнях суглобів, переломах кісток, порушеннях постави, плоскостопості, дегенеративно дистрофічних захворюваннях хребта. | Особливості застосування та методика масажної процедури при патології опорно-рухового апарату. | Експрес-контроль.<br>Освоєння практичних навичок.                         | 25 |

|  |   |   |           |
|--|---|---|-----------|
| <p>27-29.Методика лікувального масажу при порушеннях діяльності серцево-судинної системи. Фізіологічний вплив, методичні рекомендації та особливості проведення масажної процедури при ішемічній хворобі серця, гіпертонічній та гіпотонічній хворобах, патології магістральних судин.</p>   | <p>Особливості застосування та методика масажної процедури при порушеннях діяльності серцево-судинної системи .</p> | <p>Експрес-контроль.<br/>Освоєння практичних навичок.</p> | <p>20</p> |
| <p>30-32. Методика лікувального масажу при порушеннях діяльності дихальної системи. Фізіологічний вплив, методичні рекомендації та особливості проведення масажної процедури при бронхіті, бронхіальній астмі, пневмосклерозі.</p>   | <p>Особливості застосування та методика масажної процедури при порушеннях діяльності дихальної системи .</p>        | <p>Експрес-контроль.<br/>Освоєння практичних навичок.</p> | <p>15</p> |
| <p>33-37. Методика лікувального масажу при порушеннях діяльності нервової системи. Фізіологічний вплив, методичні рекомендації та особливості проведення масажної процедури при травматичних та органічних ураженнях ЦНС, невриті голови та обличчя, міжреберній невралгії, невритах периферійних нервів верхньої та нижньої кінцівки.</p> | <p>Особливості застосування та методика масажної процедури при порушеннях діяльності нервової системи.</p>          | <p>Експрес-контроль.<br/>Освоєння практичних навичок.</p> | <p>25</p> |
| <p>38. Методика лікувального масажу при порушеннях обміну речовин. Фізіологічний вплив, методичні рекомендації та особливості проведення масажної процедури при ожирінні, цукровому діабеті, порушеннях білкового обміну.</p>  | <p>Особливості застосування та методика масажної процедури при порушеннях білкового обміну.</p>                     | <p>Експрес-контроль.<br/>Освоєння практичних навичок.</p> | <p>15</p> |

|  |   |                                   |     |
|--|---|-----------------------------------|-----|
| 39.Методика лікувального масажу в педіатрії: особливості застосування та проведення масажної процедури для дітей різного віку. Вплив масажу на організм дітей, методичні рекомендації щодо проведення масажної процедури.  | Особливості застосування та методика масажної процедури у дітей різного віку.   | Експрес-контроль.<br>Презентації. | 3   |
| 40.Методика спортивного масажу. Види, загальна характеристика та методика застосування підготовчого, тренувального, відновлювального та реабілітаційного масажу в різних видах спорту.                                     | Методика застосування підготовчого, тренувального, відновлювального та реабілітаційного масажу в різних видах спорту. | Експрес-контроль.<br>Презентації. | 5   |
| 41.Особливості застосування мануальної терапії. Визначення, основні види та різновиди мануальних маніпуляцій, вплив на організм. Особливості застосування основних мануальних технік в залежності від патологічних станів. | Особливості застосування та методика мануальних маніпуляцій при різних патологіях.                                    | Експрес-контроль.<br>Презентації. | 5   |
|  |   | Усього:                           | 200 |

#### **1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни**

Функціональне ліжко/кушетка, масажний стіл, стілець зі спинкою, простирадло, рушник, масажна олія, тальк, мило.

---

(інформація надається за необхідності)

#### **1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни:**

стажування, курси, майстер-класи, тренінги, семінари, що підтверджено відповідним документом (сертифікат, диплом тощо).