

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ**

**Кафедра фізичної терапії та ерготерапії**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО ТА ЛІКУВАЛЬНОГО  
МАСАЖУ**

**рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)

**спеціальність:** 227 Фізична терапія, ерготерапія

**освітньо-професійна програма:** Фізична терапія, ерготерапія

**код дисципліни в освітньо-професійній програмі:** ОК.ЦС 33

**мова навчання:** українська

**Розробники:**

**Кормільцев Володимир Володимирович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії  
[w3rw0lf17@gmail.com](mailto:w3rw0lf17@gmail.com)

**Анотація навчальної дисципліни.** Дисципліна спрямована на ознайомлення студентів з базовими знаннями щодо використання масажу в оздоровчій та лікувальній практиці й навчити техніці прийомів класичного масажу та методикам їх виконання, формування у студентів теоретичних знань та отримання практичних навичок з організації та проведення процедур лікувального, реабілітаційного масажу та мануальної терапії при різних патологічних станах. Обсяг дисципліни – 8 кредитів ЄКТС. Основні теми: теоретичні основи класичного масажу; методики загального, локального масажу, самомасаж; методики лікувального масажу при переломах кісток; лікувальний масаж та мануальна терапія при порушеннях хребта та суглобів; лікувальний масаж при спастичних та в'ялих паралічах; лікувальний масаж при захворюваннях нервової, серцево-судинної та дихальної систем. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю, заліку та екзамену.

**Abstract of the discipline.** The discipline is aimed at familiarizing of the students with basic knowledge about the using of the massage in healthy and medical practice and to teach the techniques of classical massage techniques and methods of their implementation, the formation of students a theoretical knowledge and the acquisition of practical skills in the organization and conducting of procedures for treatment, rehabilitation massage and manual therapy at different pathological conditions. The volume of discipline is eight ECTS credits. The main topics: the theoretical basis of classical massage; methods of general, local massage, self massage; methods of therapeutic massage for bones fractures; therapeutic massage and manual therapy during the disorders of the spine and joints; therapeutic massage for spastic and flaccid paralysis; therapeutic massage for diseases of the nervous, cardiovascular and respiratory systems. The final evaluation is based on the results of the current control, the scoring and the exam.

**Мета навчальної дисципліни** – ознайомлення студентів з базовими знаннями щодо використання масажу в оздоровчій та лікувальній практиці й навчити техніці прийомів класичного масажу та методикам їх виконання, формування у студентів теоретичних знань та отримання практичних навичок з організації та проведення процедур лікувального, реабілітаційного масажу та мануальної терапії при різних патологічних станах.

**Обсяг навчальної дисципліни** – 8 кредитів ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	30	0	82	0	128	240

**Статус навчальної дисципліни:** обов'язкова.

**Передумови для вивчення навчальної дисципліни:** успішне опанування такими навчальними дисциплінами:

на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Анатомія людини», «Фізіологія», «Біомеханіка», «Основи медичних знань», «Теорія та методика фізичного виховання», «Біохімія», «Патологічна анатомія», «Патологічна фізіологія».

**Програма навчальної дисципліни.**

**Тематичний план навчальної дисципліни**

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього			
		л.	прак.	с. р.		л.	прак.	с. р.
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.	6	2	2	2				
Тема 2. Техніка основних та додаткових масажних прийомів.	20	2	8	10				
Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та	20	2	8	10				

живота.								
Тема 4. Методика проведення загального масажу.	10		2	8				
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	16		6	10				
Тема 6. Методика лікувального масажу при переломах кісток	20	2	8	10				
Тема 7. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функцій суглобів.	22	4	8	10				
Тема 8. Сучасні розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії при ушкодженнях хребта	22	4	8	10				
Тема 9. Масаж при захворюваннях і травмах	10		2	8				

центральної нервової системи.								
Тема 10. Масаж при в'ялих та спастичних паралічах.	12		2	10				
Тема 11. Масаж при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи.	22	4	8	10				
Тема 12. Масаж при захворюваннях серця.	20	4	6	10				
Тема 13. Масаж при захворюваннях магістральних судин.	20	4	6	10				
Тема 14. Масаж при захворюваннях дихальної системи.	20	2	8	10				
Всього годин:	240	30	82	128				

### ***Зміст навчальної дисципліни за темами***

#### **Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.**

Історія розвитку масажу. Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму. Класифікація масажу. Методика і техніка виконання прийомів масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Показання та протипоказання до масажу.

#### **Тема 2. Техніка основних та додаткових масажних прийомів.**

Особливості фізіологічної дії прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів. Види прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів. Навички виконання прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів.

**Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.**

Поняття місцевого масажу, «методика масажу». Правила виконання сеансу масажу. Схема масажу голови, обличчя та комірцевої ділянки, спини, ділянки таза та сідничних м'язів, верхніх та нижніх кінцівок, грудної клітки та живота.

**Тема 4. Методика проведення загального масажу.**

Поняття загальний масаж, послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

**Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.**

Поняття самомасаж, види самомасажу. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

**Тема 6. Методика лікувального масажу при переломах кісток**

Методика лікувального масажу при переломах кісток. Причини переломів, їх види (прості чи ускладненні). Обґрунтування позитивного впливу масажу на скелетну систему людини. Розгляд основних задач масажу.

Застосування різних методів масажу та МТ при переломах кісток.

**Тема 7. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функцій суглобів**

Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функції суглобів. Загальні відомості про порушення функцій суглобів. Клінічні прояви. Сучасні принципи лікування.

Основні методики масажу та МТ для відновлення функцій суглобів.

**Тема 8. Сучасні розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії при ушкодженнях хребта**

Сучасні розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії (МТ) при ушкодженнях хребта. Функціональна анатомія хребта, виявлення функціональної патології. Принципи мануальної терапії та масажу при ушкодженні хребта.

**Тема 9. Масаж при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.**

Особливості масажу при в'ялих та спастичних паралічах. Особливості масажу осіб, які перейшли до групи інвалідності у наслідок травм та захворювань нервової системи.

**Тема 10. Масаж при в'ялих та спастичних паралічах.**

М'язи агоністи та антагоністи. Схема та методики масажу, види масажу. Методичні особливості Сполучення з іншими засобами реабілітації. Показання та протипоказання.

**Тема 11. Масаж при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи.**

Методика лікувального масажу при невритах периферійних нервів. Причини радикулопатій, їх види (прості чи ускладненні). Обґрунтування позитивного впливу масажу на периферичну нервову систему. Розгляд основних задач масажу.

### **Тема 12. Масаж при захворюваннях серця**

Завдання масажу. Методичні підходи при захворюваннях на порок серця та запалення міокарда, при захворюванні на ішемічну хворобу серця та інфаркт міокарда, при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі, при захворюванні на ішемічну хворобу серця та інфаркт міокарда.

### **Тема 13. Масаж при захворюваннях магістральних судин**

Завдання масажу. Методичні підходи при захворюваннях вен верхніх та нижніх кінцівок. Клініко-фізіологічне обґрунтування дії масажу при захворюваннях магістральних судин.

### **Тема 14. Масаж при захворюваннях дихальної системи.**

Завдання масажу. Клініко-фізіологічне обґрунтування дії масажу при захворюваннях дихальної системи. Методики масажу при бронхіальній астмі, запальних захворюваннях легень. ІМАЗ. Дренажні положення.

### ***Тематика практичних занять***

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.	1. Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму. Класифікація масажу.	2	
Тема 2. Техніка основних та додаткових масажних прийомів.	2. Особливості фізіологічної дії прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів	2	
	3. Види прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів.	2	
	4. Навички виконання прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів.	2	
Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини,	5. Поняття місцевого масажу, «методика масажу»	2	
	6. Правила виконання сеансу масажу	2	

ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	7. Схема масажу голови, обличчя та комірцевої ділянки, спини, ділянки таза та сідничних м'язів, верхніх та нижніх кінцівок, грудної клітки та живота	2	
Тема 4. Методика проведення загального масажу.	8. Поняття загальний масаж	2	
	9. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла	2	
	10. Послідовність переходу ділянок, що масажуються	2	
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	11. Поняття самомасаж, види самомасажу	2	
	12. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла	2	
	13. Послідовність переходу ділянок, що масажуються	2	
Тема 6. Методика лікувального масажу при переломах кісток	14. Причини переломів, їх види (прості чи ускладненні).	2	
	15. Обґрунтування позитивного впливу масажу на скелетну систему людини	2	
	16. Застосування різних методів масажу та МТ при переломах кісток	2	
Тема 7. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функцій суглобів.	17. Загальні відомості про порушення функцій суглобів	2	
	18. Клінічні прояви та сучасні принципи лікування порушень функцій суглобів	2	
	19. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функції суглобів	2	
Тема 8. Сучасні	20. Сучасні розробки і методи	4	



розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії при ушкодженнях хребта	лікувального масажу та мануальної терапії (МТ) при ушкодженнях хребта		
	21. Функціональна анатомія хребта, виявлення функціональної патології	2	
	22. Принципи мануальної терапії та масажу при ушкодженні хребта	2	
Тема 9. Масаж при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.	23. Схема та методики масажу, види масажу	2	
	24. Методичні особливості та сполучення з іншими засобами фізичної терапії	2	
	25. Масаж при травмах центральної нервової системи	2	
Тема 10. Масаж при в'ялих та спастичних паралічах.	26. Особливості масажу осіб, які перейшли до групи інвалідності у наслідок травм та захворювань нервової системи	2	
	27. Особливості масажу при в'ялих паралічах	2	
	28. Особливості масажу при спастичних паралічах	2	
Тема 11. Масаж при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи.	29. Обґрунтування позитивного впливу масажу на периферичну нервову систему	2	
	30. Розгляд основних задач масажу	2	
	31. Методика лікувального масажу при невритах периферійних нервів	2	
Тема 12. Масаж при захворюваннях серця.	32. Методичні підходи до масажних процедур при захворюваннях на порок серця та запалення міокарда	2	
	33. Методичні підходи до масажних процедур при захворюванні на ішемічну хворобу серця та інфаркт	2	

	міокарда		
	34. Методичні підходи до масажних процедур при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі	2	
Тема 13. Масаж при захворюваннях магістральних судин.	35. Завдання масажу при захворюваннях периферійних магістральних судин	2	
	36. Клініко-фізіологічне обґрунтування дії масажу при захворюваннях магістральних судин.	2	
	37. Методичні підходи при захворюваннях вен верхніх та нижніх кінцівок	2	
Тема 14. Масаж при захворюваннях дихальної системи.	38. Клініко-фізіологічне обґрунтування дії масажу при захворюваннях дихальної системи	2	
	39. Методики масажу при бронхіальній астмі, запальних захворюваннях легень	2	
	40. Методика ІМАЗ та дренажних положень	2	
Всього годин:		82	

### *Завдання для самостійної роботи студентів*

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.	1. Теоретичні засади класичного масажу.	4	
	2. Основні методики та техніки мануальної терапії	4	
Тема 2. Техніка основних та додаткових масажних прийомів.	3. Техніка виконання основних масажних прийомів	6	
	4. Техніка виконання додаткових масажних прийомів	6	
Тема 3. Методика	5. Методика проведення	4	

проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.		
	6. Методика проведення загального масажу.	4	
Тема 4. Методика проведення загального масажу.	7. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	4	
	8. Основи гігієнічного масажу	4	
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	9. Постізометрична релаксація	6	
	10. Постреципрокна релаксація	6	
Тема 6. Методика лікувального масажу при переломах кісток	11. Загальне поняття про системне захворювання скелету - остеопороз, причина його утворення та ускладнення. Клінічні прояви та класифікація остеопорозу.	4	
	12. Вибір основних методик масажу при переломах довгих трубчатих кісток на всіх етапах реабілітації.	4	
Тема 7. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функцій суглобів.	13. Сучасні розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії при ушкодженнях хребта.	6	
	14. Функціональна анатомія хребта, виявлення функціональної патології. Принципи мануальної терапії та масажу при ушкодженні хребта.	6	

Тема 8. Сучасні розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії при ушкодженнях хребта.	15. Лікувальний масаж та мануальна терапія при ушкодженні шийного та грудного відділу хребта. Протипоказання. Лікувальний масаж та мануальна терапія при ушкодженні шийного та грудного відділу хребта. Протипоказання.	6	
	16. Лікувальний масаж та мануальна терапія при ушкодженні попереково-крижового відділу хребта. Протипоказання.	6	
Тема 9. Масаж при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.	17. Методика масажу та МТ при порушеннях постави та сколіотичній хворобі у підлітків.	4	
	18. Методика масажу та МТ у дітей, що хворіють на вивих стегна, уроджену м'язову кривошию та уроджену клишоногість.	4	
Тема 10. Масаж при в'ялих та спастичних паралічах.	19. Особливості методики лікувального масажу у осіб з обмеженими можливостями	4	
	20. Методика масажу при спастичних і в'ялих паралічах	4	
Тема 11. Масаж при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи.	21. Методика сегментарно-рефлекторного масажу при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи.	4	
	22. Методика класичного лікувального масажу при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи.	4	
Тема 12. Масаж при захворюваннях серця.	23. Методика сегментарно-рефлекторного масажу при захворюваннях серця.	4	

	24.Методика класичного лікувального масажу при захворюваннях серця.	4	
Тема 13. Масаж при захворюваннях магістральних судин.	25.Методика сегментарно-рефлекторного масажу при захворюваннях магістральних судин.	4	
	26.Методика класичного лікувального масажу при захворюваннях магістральних судин.	4	
Тема 14. Масаж при захворюваннях дихальної системи.	27.Методика сегментарно-рефлекторного масажу при захворюваннях дихальної системи.	4	
	28.Методика класичного лікувального масажу при захворюваннях дихальної системи.	4	
Всього годин:		128	

**Очікувані результати навчання з дисципліни:** набуття студентами знань, умінь і здатностей (компетентностей) вирішувати завдання професійної діяльності з використанням основних прийомів лікувального масажу та мануальної терапії у сучасних реабілітаційних технологіях. Ознайомити студентів з поняттям масажу, його формами, видами та класифікацією; сприяти засвоєнню сучасних знань щодо гігієнічного, фізіологічного та медико-біологічного аспектів класичного масажу. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності масажу. Сформувати навички з діагностики функціонального стану пацієнта. Сприяти опануванню техніки виконання основних та допоміжних прийомів масажу відповідно до зон впливу, індивідуальних особливостей пацієнта. Сформувати навички з проведення методики місцевого і загального оздоровчого масажу та самомасажу, завдяки:

**знанням:** теоретичних основ масажу, фізіологічного впливу прийомів масажу на різні системи організму, послідовності виконання прийомів масажу на різних ділянках тіла, методику виконання масажу в залежності від мети, та ін.; принципів підбору методів мануальної діагностики стану м'язової тканини при різних захворюваннях, принципів організації процедури масажу та мануальної терапії при захворюваннях різних органів та систем, методичних рекомендацій хворим для самомасажу вдома в період післяклінічної реабілітації;

**умінням:** володіти технікою погладження, вижимання, розтирання, розминання, та допоміжних прийомів; підбирати та виконувати прийоми

масажу на різних ділянках тіла, враховуючи показання та протипоказання до їх виконання; підбирати найбільш адекватні та ефективні види масажу та мануальної терапії при захворюваннях різних органів та систем, підбирати найбільш адекватні та ефективні види м'якотканинних технік мануальної терапії, прийоми постізометричної та постреципрокної релаксації при захворюваннях різних органів та систем, визначати вихідні положення пацієнта під час проведення процедури масажу при захворюваннях різних органів та систем, визначати показання та протипоказання до проведення процедури масажу та мануальної терапії, здійснювати оперативний та інтегративний контроль за ефективністю проведення процедури (курсу) масажу та мануальної терапії у хворих з різною патологією.

### **Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни**

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 (за два семестри – 200) як суму балів за результатами поточного контролю на практичних (семінарських, лабораторних) заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
1. Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму. Класифікація масажу.	Експрес-контроль.	0
2. Особливості фізіологічної дії прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів	Тестування. Кейси.	5
3. Види прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів.	Тестування. Кейси.	5
4. Навички виконання прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів.	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення.	5
5. Поняття місцевого масажу, «методика масажу»	Експрес-контроль.	0
6. Правила виконання сеансу масажу	Експрес-контроль.	5

	Есе. Презентації.	
7. Схема масажу голови, обличчя та комірцевої ділянки, спини, ділянки таза та сідничних м'язів, верхніх та нижніх кінцівок, грудної клітки та живота	Тестування. Кейси.	5
8. Поняття загальний масаж	Експрес-контроль. Есе. Кейси.	5
9. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла	Реферат, доповіді та презентації на задану тему та їх обговорення.	5 5
10. Послідовність переходу ділянок, що масажуються	Тестування. Кейси.	5
11. Поняття самомасаж, види самомасажу	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
12. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
13. Послідовність переходу ділянок, що масажуються		5
14. Причини переломів, їх види (прості чи ускладненні).	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
15. Обґрунтування позитивного впливу масажу на скелетну систему людини	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
16. Застосування різних методів масажу та МТ при переломах кісток	Реферат, доповіді та презентації на задану тему та їх обговорення.	5
17. Загальні відомості про порушення функцій суглобів	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
18. Клінічні прояви та сучасні принципи лікування порушень функцій суглобів	Реферат, доповіді та презентації на задану тему та їх обговорення.	5
19. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функції суглобів	Тестування. Кейси.	5

20. Сучасні розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії (МТ) при ушкодженнях хребта	Тестування. Кейси.	10
21. Функціональна анатомія хребта, виявлення функціональної патології	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
22. Принципи мануальної терапії та масажу при ушкодженні хребта	Реферат, доповіді та презентації на задану тему та їх обговорення.	10
23. Схема та методика масажу, види масажу	Тестування. Кейси.	5
24. Методичні особливості та сполучення з іншими засобами фізичної терапії	Тестування. Кейси.	5
25. Масаж при травмах центральної нервової системи	Тестування. Кейси.	5
26. Особливості масажу осіб, які перейшли до групи інвалідності у наслідок травм та захворювань нервової системи	Тестування. Кейси.	5
27. Особливості масажу при в'ялих паралічах	Тестування. Кейси.	5
28. Особливості масажу при спастичних паралічах	Тестування. Кейси.	5
29. Обґрунтування позитивного впливу масажу на периферичну нервову систему	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
30. Розгляд основних задач масажу	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
31. Методика лікувального масажу при невритах периферійних нервів	Тестування. Кейси.	5
32. Методичні підходи до масажних процедур при захворюваннях на порок серця та запалення міокарда	Тестування. Кейси.	5
33. Методичні підходи до масажних процедур при захворюванні на ішемічну хворобу серця та інфаркт міокарда	Тестування. Кейси.	5
34. Методичні підходи до масажних процедур при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі	Тестування. Кейси.	5
35. Завдання масажу при	Тестування.	5



захворюваннях периферійних магістральних судин	Кейси.	
36. Клініко-фізіологічне обґрунтування дії масажу при захворюваннях магістральних судин.	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
37. Методичні підходи при захворюваннях вен верхніх та нижніх кінцівок	Тестування. Кейси.	5
38. Клініко-фізіологічне обґрунтування дії масажу при захворюваннях дихальної системи	Тестування. Кейси.	5
39. Методики масажу при бронхіальній астмі, запальних захворюваннях легень	Тестування. Кейси.	5
40. Методика ІМАЗ та дренажних положень	Тестування. Кейси.	5
Усього:		200

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного (семінарського, лабораторного) заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

### **Критерії оцінювання:**

1. За участь у лекційному занятті студент отримує 1 бал.
2. Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у 5 балів: 5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує. 4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей. 3 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не

завжди логічно, припускається помилок. 2 бали – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок. 1 бал – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті. 0 балів – студент відсутній на занятті.

3. Виконання самостійної роботи, що підготував студент оцінюється у 5 балів: 5 балів отримує студент, який повністю розкрив тему самостійної роботи, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно і своєчасно. 4 бали отримує студент, який розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно, можливо не своєчасно. 3 бали одержує студент, який тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно. 2 бали одержує студент, який розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не своєчасно. 1 бал – студент роботу написав формально, стисло, не своєчасно. 0 балів – студент повідомлення не підготував.

4. Реферати чи ессе студентів оцінюються у 5 балів. 5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Реферат чи ессе оформлені згідно вимог. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми. 4 бали – тема розкрита, матеріал подано відповідно пунктам плану, використано запропоновані джерела інформації. Інколи спостерігається порушення логіки. Реферат чи ессе оформлені згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час захисту студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. 3 бали – лише простежується спроба підійти до написання реферату чи ессе самостійно і творчо. Однак план реферату чи ессе не досконалий. Загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент володіє інформацією на початковому рівні. 2 бали – реферат чи ессе написані нашвидку, фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема розкрита частково. Під час захисту студент оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. 1 бал – реферат чи ессе написані фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема не розкрита. Під час захисту студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. 0 балів – реферат чи ессе не написані і не захищені.

5. Комп'ютерна презентація студентів оцінюється у 5 балів: 5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Обсяг відповідає

нормі (15 – 20 слайдів). Під час презентації студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді. 4 бали – простежується творчий підхід при підготовці презентації. Тема повністю розкрита, матеріал подано послідовно. Інколи спостерігається порушення логіки. Презентація оформлена згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час презентації студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. 3 бали – загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Обсяг відповідає нормі. Студент не повністю розкрив тему, вивчено недостатню кількість джерел інформації. Під час презентації студент володіє інформацією на початковому рівні. 2 бали – презентація підготовлена нашвидку, фрагментарно. Відзначений не самостійний підхід до виконання. Тема розкрита частково. Під час презентації студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. 1 бал – презентація підготовлена фрагментарно. Тема не розкрита. Під час презентації студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. 0 балів – презентація не підготовлена.

#### **Залікові вимоги:**

1. Назвіть прийоми, види, форми та засоби масажу. Коротко опишіть їх.
2. Перелічіть загальні правила виконання прийомів масажу. Визначте середнє фізіологічне положення пацієнта під час масажу.
3. Дайте перелік основних відмінностей класичного масажу від інших шкіл масажу.
4. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на шкіру.
5. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу серцево-судинну і лімфатичну системи.
6. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на суглобно-зв'язковий апарат.
7. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на м'язову систему.
8. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на нервову систему.
9. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на ендокринну систему.
10. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на дихальну систему.
11. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на травну систему.
12. Назвіть основні вимоги до обладнання, що використовується у ході масажу.
13. Назвіть основні вимоги до масажиста і до масажованого.
14. Назвіть показання і протипоказання до масажу.
15. Назвіть основні методи дослідження покривних то опорних тканин перед проведенням масажу та опишіть ознаки патологічних змін в шкірі, підшкірній клітковині, м'язах та надкiсниці.
16. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому погладжування.

17. Опишіть методичні особливості виконання прийому погладжування.
18. Назвіть ділянки тіла та прийоми погладжування, що виконуються на них (голова, обличчя, шия та трапецієвидний м'яз, спина, грудна клітка, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи, суглоби та сухожилки).
19. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому вижимання.
20. Опишіть методичні особливості виконання прийому вижимання.
21. Назвіть ділянки тіла та прийоми вижимання, що виконуються на них (спина, грудна клітка, шия та трапецієвидний м'яз, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи).
22. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розминання.
23. Опишіть методичні особливості виконання прийому розминання.
24. Назвіть ділянки тіла, м'язи та прийоми розминання, що виконуються на них (спина, кут лопатки, грудні м'язи, шия та трапецієвидний м'яз, шия та трапецієвидний м'яз, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи).
25. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розтирання.
26. Опишіть методичні особливості виконання прийому розтирання.
27. Назвіть ділянки тіла та прийоми розтирання, що виконуються на них (суглоби: колінний, тазостегновий, гомілковостопний, променезап'ясний, плечовий, ліктьовий; міжфалангові суглоби, поперекові міжкостисті відростки хребців, сухожилки; спина, стопа, фасція трапецієвидного м'яза, ділянка таза, клубова кістка, підребер'я, міжреберні м'язи, шия, верхні кінцівки, нижні кінцівки).
28. Обґрунтуйте фізіологічну дію ударних прийомів.
29. Опишіть види ударних прийомів та методичні особливості виконання.
30. Обґрунтуйте фізіологічну дію струшуючих прийомів.
31. Опишіть види струшуючих прийомів та методичні особливості виконання.
32. Назвіть види рухів та методичні особливості виконання.
33. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки.
34. Масаж нижньої кінцівки.
35. Масаж верхньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.
36. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів.
37. Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.
38. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця». Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини.
39. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу: гігієнічний, при заняттях фізичною культурою та спортом, виробничий (попередній та відновлювальний), в процесі загартовування.

Протипоказання, форми та методи. Основні правила самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла.

**Екзаменаційні вимоги:**

1. Назвіть прийоми, види, форми та засоби масажу. Коротко опишіть їх.
2. Перелічіть загальні правила виконання прийомів масажу. Визначте середнє фізіологічне положення пацієнта під час масажу.
3. Дайте перелік основних відмінностей класичного масажу від інших шкіл масажу.
4. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на шкіру.
5. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу серцево-судинну і лімфатичну системи.
6. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на суглобно-зв'язковий апарат.
7. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на м'язову систему.
8. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на нервову систему.
9. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на ендокринну систему.
10. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на дихальну систему.
11. Обґрунтуйте фізіологічний вплив масажу на травну систему.
12. Назвіть основні вимоги до обладнання, що використовується у ході масажу.
13. Назвіть основні вимоги до масажиста і до масажованого.
14. Назвіть показання і протипоказання до масажу.
15. Назвіть основні методи дослідження покривних то опорних тканин перед проведенням масажу та опишіть ознаки патологічних змін в шкірі, підшкірній клітковині, м'язах та надкiсницi.
16. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому погладжування.
17. Опишіть методичні особливості виконання прийому погладжування.
18. Назвіть ділянки тіла та прийоми погладжування, що виконуються на них (голова, обличчя, шия та трапецієвидний м'яз, спина, грудна клітка, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи, суглоби та сухожилки).
19. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому вижимання.
20. Опишіть методичні особливості виконання прийому вижимання.
21. Назвіть ділянки тіла та прийоми вижимання, що виконуються на них (спина, грудна клітка, шия та трапецієвидний м'яз, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи).
22. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розминання.
23. Опишіть методичні особливості виконання прийому розминання.
24. Назвіть ділянки тіла, м'язи та прийоми розминання, що виконуються на них (спина, кут лопатки, грудні м'язи, шия та

трапецієвидний м'яз, шия та трапецієвидний м'яз, верхні кінцівки, нижні кінцівки: передня і задня поверхні, живіт, ділянка таза та сідничні м'язи).

25. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розтирання.

26. Опишіть методичні особливості виконання прийому розтирання.

27. Назвіть ділянки тіла та прийоми розтирання, що виконуються на них (суглоби: колінний, тазостегновий, гомілковостопний, променезап'ясний, плечовий, ліктьовий; міжфалангові суглоби, поперекові міжостисті відростки хребців, сухожилки; спина, стопа, фасція трапецієвидного м'яза, ділянка таза, клубова кістка, підребер'я, міжреберні м'язи, шия, верхні кінцівки, нижні кінцівки).

28. Обґрунтуйте фізіологічну дію ударних прийомів.

29. Опишіть види ударних прийомів та методичні особливості виконання.

30. Обґрунтуйте фізіологічну дію струшуючих прийомів.

31. Опишіть види струшуючих прийомів та методичні особливості виконання.

32. Назвіть види рухів та методичні особливості виконання.

33. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки.

34. Масаж нижньої кінцівки.

35. Масаж верхньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.

36. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів.

37. Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.

38. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця». Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини.

39. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу: гігієнічний, при заняттях фізичною культурою та спортом, виробничий (попередній та відновлювальний), в процесі загартовування. Протипоказання, форми та методи. Основні правила самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла.

40. Апаратний масаж

41. Види і техніка лікувального масажу

42. Гігієнічний масаж

43. Дія масажу на організм

44. Історія розвитку мануальної терапії

45. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функцій суглобів

46. Лікувальний масаж та мануальна терапія при травмах та порушеннях ОДА

47. Лікувальний масаж та мануальна терапія при ушкодженнях хребта

48. Мануальна терапія при захворюванні опорно-рухового апарату
49. Мануальна терапія при захворюванні опорно-рухового апарату
50. Масаж в сполученні з рухами
51. Масаж після ампутацій частини кінцівок
52. Масаж після коронарних операцій
53. Масаж при гострих травмах м'яких тканин
54. Масаж при диско генних радикулітах
55. Масаж при захворюванні серцево-судинної системи
56. Масаж при захворюванні нервової системи
57. Масаж при захворюванні суглобів
58. Масаж при захворюванні шлунково-кишкового тракту
59. Масаж при контрактурах суглобів
60. Масаж при люмбаго (простріл)
61. Масаж при невралгіях сідничного нерву
62. Масаж при оперативних втручаннях на серці і судинах
63. Масаж при остеохондрозі хребта
64. Масаж при переломах кісток
65. Масаж при поперекових болях
66. Масаж при розумовому перевтомленні
67. Масаж при травматичних пошкодженнях суглобів
68. Масаж при травматичних пошкодженнях хребта
69. Масаж при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату
70. Масаж при фізичному втомлені
71. Масаж при хронічних неспецифічних захворюваннях легень
72. Масаж у сполученні з фізіотерапевтичними і курортними факторами
73. Методика лікувального масажу з елементами мануальної терапії у осіб різних вікових груп
74. Організація лікувального процесу в кабінетах масажу
75. Особливості методики лікувального масажу у осіб з обмеженими можливостями
76. Особливості травматизму у спортсменів і сучасні методи лікувального масажу
77. Показання і протипоказання до виконання масажу
78. Сегментарно-рефлекторний масаж
79. Теоретичні основи мануальної терапії

### **Рекомендовані джерела інформації:**

#### ***Основна література:***

1. Бирюков АА Массаж: Учебник для институтов физической культуры. К.: Олимпийская литература. 2003.255с.
2. Бирюков АА Спортивный массаж. М.: Физкультура и спорт, 2001. 253 с.

3. Васичкин ВИ Энциклопедия массажа. СПб.: Феникс, 2007, 556с.
4. Дубровский ВИ Энциклопедия мас сажа. М.: ФиС, 2000.172с.
5. Фокин ВН Полный курс массажа: Учебное пособие – 2-е изд. Волгоград: Фаир-Пресс, 2004. 512с.
6. Штефко П, Ковальчук НВ Масаж: Теорія і практика. К.: Молодь, 2003. 203с

*Додаткова література:*

1. Берни Роуэн. Массаж. Санкт-Петербург, Контэнт, 2008 г. 96 с.
2. Васичкин В Самоучитель лечебного массажа (+ DVD-ROM). Санкт-Петербург, Питер, 2009 г. 224 с.
3. Васичкин ВИ Большой справочник по массажу. АСТ: Полигон, 2009. 289 с.
4. Вербов АФ Основы лечебного массажа. АСТ: Полигон, 2009. 321 с.
5. Гитун Т Все о массаже. Санкт-Петербург: Владис, 2006. 384 с.
6. Гитун Т Как правильно делать массаж. Путь к здоровью и долголетию. Санкт-Петербург: Рипол Классик, 2008. 384 с.
7. Дубровский ВИ Оздоровительный и лечебный массаж. М.:Дрофа-плюс, 2006. 237с.
8. Еремушкин МА Медицинский массаж. Теория и практика. Москва, Наука и техника, 2009 г. 544 с.
9. Заблудовский ИЗ Техника мас сажа. С-Пб.: Наука и техника, 2009. 176с.
- 10.Залесова ЕН Учебник массажа и шведской врачебной гимнастики. М.: Наука и техника, 2009. 592с.
- 11.Иллюстрированная энциклопедия массажа: Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, 2005. 352 с.
- 12.Исаев ЮА Сегментарно-рефлекторный массаж в клинической практике. К.: Здоров'я, 1993. 124 с.
- 13.Киров ГА Все о массаже. С.-Пб.: Феникс, 2006, 348с.
- 14.Кондрашев АВ Основы массажа: для начинающих и практикующих массажистов. С.-Пб.: Феникс, 2007, 226с.
- 15.Конева Л.С. Массаж. Большая книга. Санкт-Петербург, АСТ, Харвест, 2008. 416 с.
- 16.Массаж на каждый день: Москва, Фолио, 2009 г. 320 с.
- 17.Массаж: Москва, Харвест, 2008. 384 с.
- 18.Мороз ЛА Универсальная энциклопедия лечебного мас сажа. Минск: БАО, 2007. 317с.
- 19.Огуй В Новая энциклопедия массажа. Виды, техника, приемы. От классики до экзотики. Москва, Вектор, 2009. 256 с.
- 20.Припольская ИЛ Соединительнотканый массаж. М.: ФиС, 2000. 193с.
- 21.Сяо Ханьдэ. Классический китайский лечебный массаж. С-Пб.: Эксмо, 2010. 224 с.
- 22.Штеренгерц АЕ Массаж для взрослых и детей. К.: Здоров'я, 2006. 384с.



***Електронні ресурси:***

1. Энциклопедия массажа [Интернет]. Доступно на:  
<https://www.massage.ru/encyclopedia>
2. Энциклопедия массажа [Интернет]. Доступно на:  
<http://www.medmas.ru/>