

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



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекрутації  
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 2 від 16.10.2019 р.

**Програма**  
**нормативної навчальної дисципліни**

**МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ**

(назва дисципліни)

підготовки бакалавра  
(назва освітнього рівня)  
спеціальності 227 фізична терапія, ерготерапія  
(шифр і назва спеціальності)  
освітньої програми фізична терапія, ерготерапія

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

**Розробник:** Тучак А.М., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії СНУ ім.  
Лесі Українки, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Рецензент:** Вольчинський А.Я. Завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури,  
кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент.

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я  
людини та фізичної терапії**  
протокол № 2 від 03.09. \_\_\_\_\_ р.

Завідувач кафедри:  (проф. Лях Ю.Є.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією  
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я**  
протокол № 2 від 11.08. 2019 р.

Голова науково-методичної  
комісії факультету  (доц. Мудрик Ж.С.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

# I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

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 терапії, ерготерапія <b>Освітня програма:</b> 227 - фізична терапія, ерготерапія <b>Освітній ступінь:</b> Бакалавр на базі диплому молодшого спеціаліста	<b>Нормативна</b>
Кількість годин/кредитів 120 /4		<b>Рік навчання</b> <u>1</u>
		<b>Семестр</b> <u>2</u>
		<b>Лекції</b> <u>12</u> год.
		<b>Практичні(семінарські )</b> <u>  </u> год.
		<b>Лабораторні</b> <u>30</u> год.
ІНДЗ: немає	<b>Індивідуальні</b> <u>  </u> год.	
	<b>Самостійна робота</b> <u>70</u> год.	
	<b>Консультації</b> <u>8</u> год.	
	<b>Форма контролю :</b> залік	

## 2. 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.

**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 і 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 вчать аналізувати симптоматику

порушень з використанням основних етапів обстеження м'язів. Підготовка до практичної діяльності забезпечується як змістом, так і системою практичних занять.

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

Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з застосуваннями засобів у травматології, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

Здатність забезпечувати відповідність засобів функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

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

Здійснювати заходи для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

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

### **4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Таблиця 3*

12	Усього	Лек.	Лаб.	Сам. работ	Конс.
<b>Змістовий модуль 1. Класифікація масажу.</b>					
Тема 1. Вступ. Історія розвитку масажу.	6			2	4
Тема 2. Предмет і задачі класичного масажу.	6	2			4
Тема 3. Основні види масажу.	14	2	4		8
Тема 4. Фізіологічні механізми дії масажу.	12	2	4		6
Тема 5. Вплив масажу на окремі системи організму.	12		2	2	8
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
<b>Змістовий модуль 2. Загальні основи, вплив на організм. Методика і техніка виконання масажних прийомів.</b>					
Тема 6. Погладжування. Різновиди погладжування.	14	2	4		8
Тема 7. Розтирання. Різновиди розтирання	14	2	4		8
Тема 8. Розминання. Різновиди розминання.	14	2	4		8
Тема 9. Ударні прийоми. Струшування. Потрушування.	14		4	2	8
Тема 10. Вібрації. Їх різновиди. Пасивно-активні рухи.	14		4	2	8
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
<b>Всього годин:</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>70</b>

## Завдання для самостійного опрацювання

№	Теми
1	<b>Тема 1.</b> <u>Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу.</u> Сергеев В.М., Тучак А.М., Альошин А.О. Гігієнічний масаж. <i>Методичні рекомендації.</i> – Луцьк 2009 – 75 с. Петров К. Б. Класический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей.- М.: Карьер, 2001.- 245 с
2	<b>Тема 2.</b> <u>Фізіологічний вплив масажу на організм.</u> 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. Тучак А.М., Сергеев В.М., Цюпак Т.Є., Войнаровська Н.С., Спортивний масаж (Методичні вказівки) Частина 1, Луцьк - 2010, 59 с.
3	<b>Тема 3.</b> <u>Режим праці фахівця з масажу.</u> Яроцкая Э. П. Точечный массаж и иглотерапия(Медицинский атлас) / Э. П. Яроцкая, Н. А. Федоренко. – М. : Экс., 2009. – 336 с.
4	<b>Тема 4.</b> <u>Масаж голови, обличчя, шиї.</u> Єфименко П. Б. Техніка та методика масажу: Навч. посібн.- Х.:ОВС, 2001.- 143с. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2001.
5	<b>Тема 5.</b> <u>Масаж комірцевої зони. Масаж верхньої кінцівки, надпліччя та ділянки лопатки. Масаж кисті та передпліччя.</u> Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. – 432 с.
6	<b>Тема 6.</b> <u>Масаж ділянки грудної клітки (ділянки передньої поверхні грудної клітки).</u> Лисенюк В. П. Основи рефлексотерапії, фітотерапії та гомеопатії : підручник / В. П. Лисенюк. – К.: ВСВ «Медицина», 2010. 424 с.
7	<b>Тема 7.</b> <u>Масаж спини і поперекового відділу (від VII шийного хребця до крижів). Масаж нижньої кінцівки.</u> Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие / В.Н. Фокин. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2000. – 512 с.
8	<b>Тема 8.</b> <u>Масаж кульшового суглоба (верхньої третини стегна, ділянки кульшового суглоба та сідниці). Масаж колінного суглоба. Масаж гомілковостопного суглоба.</u> Штеренгерц А.Е. Массажа для взрослых и детей / А.Е. Штеренгерц, Н.А. Белая. – К.: Здоровья, 1992. – 384 с.

### 6. Розподіл балів та критерії оцінювання

Загальна оцінка за курс складається як алгебраїчна сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (практичні заняття, самостійна робота); контрольні роботи наприкінці кожного змістового модуля.

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу, виконання практичних робіт безпосередньо на заняттях.

У кінці вивчення навчального матеріалу модуля викладач виставляє одну оцінку за аудиторну та самостійну роботу студента як середнє арифметичне з усіх поточних оцінок за ці види роботи. Таким чином, максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити **40**.

Модуль II передбачає перевірку підсумкових знань і вмінь студентів шляхом написання модульних контрольних робіт. Контрольні роботи оцінюються за 30-бальною шкалою.

<b>Поточний контроль (мах = 40 балів)</b>										<b>Модульний контроль (мах = 60 балів)</b>		<b>Загальна кількість балів</b>
<b>Модуль 1</b>										<b>Модуль 2</b>		
<b>Змістовий модуль 1</b>				<b>Змістовий модуль 2</b>						<b>МКР 1</b>	<b>МКР 2</b>	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T8	T10	30	30	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
1-59	Fx	незадовільно	не зараховано (з можливістю повторного складання)

### Перелік запитань до іспиту

1. Історія розвитку масажу.
2. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Покази та протипокази до застосування масажу.
5. Системи масажу.
6. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
7. Вплив масажу на ЦНС.
8. Вплив масажу на периферичну нервову систему.
9. Вплив масажу на обмін речовин.
10. Вплив масажу на м'язову систему.
11. Вплив масажу на дихальну систему.
12. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
13. Основні та додаткові прийоми масажу.
14. Погладження. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
15. Витискання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
16. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
17. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
18. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
19. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
20. Струшування та потрушування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
21. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
22. Особливості застосування масажу на спині.
23. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
24. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.

25. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
26. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
27. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
28. Методи масажу.
29. Особливості масажу суглобів.
30. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
31. Основи мануальної терапії.
32. Основи точкового масажу.
33. Оздоровчий масаж. Характеристика видів оздоровчого масажу.
34. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
35. Самомасаж, мета, завдання, методики застосування.
36. Класифікація видів спортивного масажу.
37. Особливості методики проведення сеансу попереднього масажу.
38. Особливості методики проведення сеансу тренувального масажу.
39. Особливості методики проведення сеансу відновного масажу.
40. Особливості методики проведення вібраційного масажу.
41. Пневматичний масаж.
42. Гідромасаж.
43. Комбінований масаж.
44. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
45. Вимоги до масажованого.
46. Змащувальні засоби під час виконання масажу.
47. Вихідне положення масажованого під час проведення самомасажу.
48. Методи дослідження впливу масажу на функціональний стан.
49. Методика короткочасного, локального масажу. Мета, завдання.

## VI. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

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

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курс. роботи, практики	для заліку
90 – 100	A	Відмінно	Зараховано
82 – 89	B	Добре	
75 - 81	C		
67 -74	D	Задовільно	
60 - 66	E		
1 – 59	Fx	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

Студенту, який з навчальної дисципліни має семестровий рейтинговий бал 60 і вище, підсумкова оцінка виставляється автоматично – “зараховано” або оцінка за національною шкалою та за шкалою ECTS. Якщо семестровий рейтинговий бал студента становить 35 – 59 балів, він має можливість повторно скласти іспит, студент, який після вивчення навчальної дисципліни за семестр набрав менше 34 балів, вивчає дисципліну повторно.

## VII. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бирюков А.А. Спортивний масаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2008. – 576 с.
2. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2005. – 304 с.
3. 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.
4. Вакуленко Л.О. Масаж загальний. Самомасаж/ Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. – 304 с.
5. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа / В.И.. Дубровский – 4-е изд., стереотип. – М.: Флинта: RETORIKA-A, 2001. – 672 с.
6. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу : навч. посібник / П.Б. Єфіменко – Харків : «ОВС», 2007. – 216 с.
7. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет. – СПб.: «Издательство Корона.Век», 2011. – 336с.
8. Лисенюк В. П. Основи рефлексотерапії, фітотерапії та гомеопатії : підручник / В. П. Лисенюк. – К. : ВСВ «Медицина», 2010. – 424 с.
9. Петров К. Б. Классический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей.- М.: Карьер, 2001.- 245 с
10. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / – К.: ВМВ «Медицина», 2010. – 352 с.
11. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие / В.Н. Фокин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 512 с.
12. Фокін В. Современный курс массажа / В. Фокін. – М. : ФАИР, 2010. – 624 с.
13. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей / А.Е.Штеренгерц, Н.А. Белая. – К.: Здоров'я, 1996. – 383 с.
14. Штеренгерц А.Е. Массаж для взрослых и детей / А.Е. Штеренгерц, Н.А. Белая. – К.: Здоровья, 1992. – 384 с.
14. Яроцкая Э. П. Точечный массаж и иглотерапия(Медицинский атлас) / Э. П. Яроцкая, Н. А. Федоренко. – М. : Эксмо, 2009. – 336 с.



### Допоміжна література

15. Сергеев В.М., Тучак А.М., Альошин А.О. Гігієнічний масаж. *Методичні рекомендації*. – Луцьк 2009 – 75 с.
  16. Тучак А.М., Сергеев В.М., Цюпак Т.Є., Войнаровська Н.С., Спортивний масаж (Методичні вказівки) Частина 1, Луцьк – 2010, 59 с.
  17. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2005. –430 с.
  18. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
  19. 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.
  20. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. – 432 с.
  21. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник / М.М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2004. – 568 с.
  22. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко та ін. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. –430 с.
  23. Вакуленко Д.В. Інформаційні технології у лікувально-реабілітаційному масажі : навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко. – Тернопіль : ТНПУ, 2019, 68 с.
  24. 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.
  25. 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.
- Сайонджі М. Лікувальний масаж Юмейго: Пер. з есперанто. М. Сайонджі. –Тернопіль, 1995. – 152 с.