

«Затверджую»

Завідувач кафедри
_____ Шамич О.М. _____ / _____ /

« _____ » _____ 2023 р.

Розробник силабуса
_____ Клименко Т.А. _____ / _____ /



СИЛАБУС МАСАЖ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: _____
2) Навчальний рік: __2023-2024__
3) Освітній рівень: Бакалавр
4) Форма навчання: <u>денна, заочна</u> , дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 Фізична культура і спорт. Фізичне виховання і психологія спорту
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: 6,4
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Ст.викладач: Т. А. Клименко klymenko.ta@knuba.edu.ua м/т (093)902-63-23
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): Анатомія людини, Гігієна фізичного виховання і спорту, Фізіологія людини, Біохімія і біохімічні основи ФВіС, Біомеханіка, Фізіологія рухової активності.
14) Мета курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Масаж» є: засвоєння студентами теоретичних основ масажу та практичних навичок масажу, їх вплив на організм людини, особливостей дії окремих методик масажу з урахуванням індивідуального підходу до пацієнта.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН5 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Опитування, поточні та підсумкові	Лекційні заняття, Практичні	ІК ЗК 1,5,12 СК 3,4,7,9,12,14

2.	ПРН14 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	контрольні роботи, Доповіді, тестування,	заняття, самостійна робота студентів	ІК ЗК 1,5,12 СК 3,4,7,9,12,14
3.	ПРН15 Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	практична перевірка, метод самоконтролю		ІК ЗК 1,5,12 СК 3,4,7,9,12,14
4.	ПРН20 Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.	та самооцінки, залік/		ІК ЗК 1,5,12 СК 3,4,7,9,12,14

16) Структура курсу (для денної/заочної):

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
20	20	-	Контрольна робота	50	Залік
10	10	-	Контрольна робота	70	
Сума годин:				180	
Загальна кількість кредитів ECTS				3	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				40	
				20	

17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Основи масажу. Фізіологічний вплив масажу на стан органів та систем організму.

Лекція 1. Історія масажу.

Лекція 2. Основні поняття і принципи класичного масажу.

Лекція 3-4. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Практичне заняття 1. Історія масажу.

Практичне заняття 2. Основні поняття і принципи класичного масажу.

Практичне заняття 3. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Практичне заняття 4. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Змістовий модуль 2. Техніка виконання основних і додаткових прийомів масажу.

Лекція 5-6. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Лекція 7. Масаж окремих ділянок тіла.

Лекція 8. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Лекція 9. Загальна характеристика спортивного масажу.

Лекція 10. Репаративний.

Практичне заняття 5. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Практичне заняття 6. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Практичне заняття 7. Масаж окремих ділянок тіла.

Практичне заняття 8. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Практичне заняття 9. Загальна характеристика спортивного масажу.

Практичне заняття 10. Репаративний.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Вивчення матеріалів лекції.	2
2.	Відпрацювання прийомів масажу. Погладження: прямолінійне, зигзагоподібне, комбіноване, концентричне, двома руками, однією рукою, внутрішньою частиною кисті, одним, двома і т. д. пальцями.	4
3.	Відпрацювання прийомів масажу. Витискання: однією рукою, двома руками, поперечне, ребром долоні, одним і двома кулаками, передпліччям, основою однієї та двох долонь, великим пальцем.	4
4.	Відпрацювання прийомів масажу. Розтирання: подушечками чотирьох пальців (прямолинійне, спіралеподібне, колоподібне), подушечками великих пальців, основою долоні, гребнями пальців, фалангами пальців, бугорами великих пальців, «щипці» (прямолинійні, спіралеподібні).	4
5.	Відпрацювання прийомів масажу. Розминання: ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве (повздовжнє, комбіноване, основою долоні) подвійне ординарне, повздовжнє, щипцеподібне, основою долоні з перекатом, фалангами пальців, подушечками чотирьох пальців, гребнями кулака, двома руками, передпліччям, колоподібне основою долоні, пунктирне кулаками, валяння, ліктем.	4
6.	Відпрацювання прийомів масажу. Вібрація: порушування (одним, двома і т. д. пальцями, кулаком, долонею), струшування.	4
7.	Відпрацювання прийомів масажу. Ударні прийоми: рубання, околотування, поплескування, шмагання, пунктування, постукування (одним, двома і т. д. пальцями).	4
8.	Відпрацювання прийомів масажу. Рухи у суглобах: активні, пасивні, з протидією (прямолинійні, колоподібні, давлення).	4
9.	Відпрацювання прийомів масажу на волосяній частині голови..	2
10.	Відпрацювання прийомів масажу на обличчі.	2
11.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах шиї.	2
12.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах грудей.	2
13.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах спини.	2
14.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах живота.	2
15.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах верхніх кінцівок.	2
16.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах нижніх кінцівок.	2
17.	Відпрацювання прийомів масажу.	2
18.	Відпрацювання прийомів самомасажу.	2
Всього годин		50

Програма навчальної дисципліни

(для заочної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Основи масажу. Фізіологічний вплив масажу на стан органів та систем організму.

Лекція 1. Історія масажу. Основні поняття і принципи класичного масажу.

Лекція 2. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Практичне заняття 1. Історія масажу. Основні поняття і принципи класичного масажу.

Практичне заняття 2. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Змістовий модуль 2. Техніка виконання основних і додаткових прийомів масажу.

Лекція 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Лекція 4. Масаж окремих ділянок тіла. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Лекція 5. Загальна характеристика спортивного масажу. Репаративний.

Практичне заняття 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Практичне заняття 4. Масаж окремих ділянок тіла.

Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Практичне заняття 5. Загальна характеристика спортивного масажу.

Репаративний.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Вивчення матеріалів лекції.	2
2.	Відпрацювання прийомів масажу. Погладження: прямолінійне, зигзагоподібне, комбіноване, концентричне, двома руками, однією рукою, внутрішньою частиною кисті, одним, двома і т. д. пальцями.	4
3.	Відпрацювання прийомів масажу. Витискання: однією рукою, двома руками, поперечне, ребром долоні, одним і двома кулаками, передпліччям, основою однієї та двох долонь, великим пальцем.	4
4.	Відпрацювання прийомів масажу. Розтирання: подушечками чотирьох пальців (прямолинійне, спіралеподібне, колоподібне), подушечками великих пальців, основою долоні, гребнями пальців, фалангами пальців, бугорами великих пальців, «щипці» (прямолинійні, спіралеподібні).	4
5.	Відпрацювання прийомів масажу. Розминання: ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве (повздовжне, комбіноване, основою долоні) подвійне ординарне, повздовжне, щипцеподібне, основою долоні з перекатом, фалангами пальців, подушечками чотирьох пальців, гребнями кулака, двома руками, передпліччям, колоподібне основою долоні, пунктирне кулаками, валяння, ліктем.	4
6.	Відпрацювання прийомів масажу. Вібрація: порушування (одним, двома і т. д. пальцями, кулаком, долонею), струшування.	4
7.	Відпрацювання прийомів масажу. Ударні прийоми: рубання, околотування, поплескування, шмагання, пунктування, постукування (одним, двома і т. д. пальцями).	4
8.	Відпрацювання прийомів масажу. Рухи у суглобах: активні, пасивні, з протидією (прямолинійні, колоподібні, тиснення).	4
9.	Відпрацювання прийомів масажу на волосяній частині голови..	4

10.	Відпрацювання прийомів масажу на обличчі.	4
11.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах шиї.	4
12.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах грудей.	4
13.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах спини.	4
14.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах живота.	4
15.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах верхніх кінцівок.	4
16.	Відпрацювання прийомів масажу на м'язах нижніх кінцівок.	4
17.	Відпрацювання прийомів масажу.	4
18.	Відпрацювання прийомів самомасажу.	4
Всього годин		70

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст) Складається з теоретичної частини-відповіді на питання за темами лекцій і практичної-показати прийоми масажу.

Орієнтовна тематика модульної контрольної роботи:

Тест:

- 1) Гігієнічний масаж проводиться: хворим; здоровим; хворим у період одужання; спортсмена; підліткам.
- 2) Профілактичний масаж проводиться: хворим у період загострення хвороби; здоровим; хворим у період ремісії; дітям; спортсменам.
- 3) Що з перерахованого не класифікується як вид масажу: спортивний масаж; старечий масаж; еротичний масаж; апаратний; сегментний.
- 4) Сегментарно-рефлекторний масаж спрямований на: підвищення спортивної працездатності; посилення статевого потягу; покращенню вигляду тіла; покращення діяльності внутрішніх органів; зниження фізичної працездатності.
- 5) Апаратний масаж проводиться: руками; ногами; спеціальним пристроєм; струменем води; кремом.
- 6) До характеристик масажу належать: темп; глибина; частота; все перераховане; всі відповіді не вірні.
- 7) Яке поєднання характеристик масажу справляє тонізуючий вплив: швидкий, поверхневий, частий, короткотривалий; повільний, глибокий, прийоми не часті, тривалий; швидкий, глибокий, прийоми не часті, короткотривалий; повільний, поверхневий, частий, тривалий; повільний, глибокий, короткотривалий;
- 8) Вплив масажу залежно від поширеності буває: місцевий; загальний; симетричний; все перераховане вірно; всі відповіді не вірні;
- 9) Тривалість сеансу загального масажу повинна бути: не меншою 30хв.; не меншою 45хв.; не меншою 50хв.; не меншою 60хв.; залежить від площі тіла;
- 10) Масажна процедура, проведена під час одного відвідування пацієнта-це: курс масажу; сеанс масажу; умови одиниця масажу; жодне з перерахованих; всі відповіді вірні;
- 11) Облікова одиниця масажу залежить від: кількості сеансів масажу; тривалості сеансу масажу; кваліфікації масажиста; температури приміщення; не залежить від жодного з перерахованого;
- 12) За наявності ран, подряпин чи забоїв: масаж не виконується взагалі; масаж проводиться без будь-яких обмежень; місця забоїв, ран чи подряпин обробляють розчином йоду. А під час масажу обходять; місця забоїв, ран чи подряпин під час масажу обходять; місця забоїв, ран чи подряпин масажують;
- 13) Положення пацієнта під час масажу залежить від: мети масажу; характеру патологічного процесу; анатомо-топографічних особливостей масованої ділянки; від усього перерахованого; всі відповіді не вірні;
- 14) Для виконання масажу не підходить положення: лежачи; сидячи; напівсидячи; стоячи; підходять усі з перерахованих положень;
- 15) Найповніше розслаблення м'язів кінцівок досягається у: положення стоячи; положенні сидячі; середньому фізіологічному положенні кінцівок; положенні лежачі; положенні лежачі на правому боці;
- 16) Якому положенню слід віддавати перевагу при масажі шийно-комірцевої ділянки: лежачі на животі; лежачі на спині; сидячі; сидячі з опорою чолом на схрещенні руки; стоячи;
- 17) Техніка масажу-це: дозування масажного впливу та поєднання прийомів у вигляді сеансу та курсу масажу; поєднання механічному впливу різних частин тіла і апаратів; використання під час одного сеансу різних систем масажу; використання різних частин руки чи тіла для виконання того чи іншого прийому; поєднання механічного впливу апаратів;

- 18) Профілактичний масаж-це: масаж, проведений для здорових у період підготовки до змагань; масаж, проведений для хворих у період загострення захворювання. Частіше всього у весняно-осінні періоди року; масаж, проведений для хворих у період затихання хвороби(ремісії). З метою профілактики можливого хронічного захворювання, частіше всього у весняно-осінні періоди року; масаж, проведений для прискорення відновлення функцій органів при захворюваннях і травмах; масаж, проведений для прискорення відновлення працездатності;
- 19) Загальний масаж –це: масаж усього тіла, від маківки до п'ят; масаж певної ділянки тіла; масаж вузько обмежених ділянок на поверхні тіла; виконання масажних прийомів на самому собі; масаж спин;
- 20) Масажист повинен: добре знати анатомо-топографічні особливості організму людини і фізіологічну дію прийомів масаж; дотримуватися гігієнічних вимог; зняти годинник та предмети. Які можуть травмувати шкіру пацієнта; все перераховане; всі відповіді не вірні;
- 21) Масаж сприяє: накопиченню молочної кислоти і продуктів розпаду у м'язах; виведенню молочної кислоти і продуктів розпаду з м'язів; накопиченню продуктів розпаду у м'язах; виведенню продуктів розпаду з м'язів;
- 22) Масаж проводять: за током лімфи; проти току лімфи; незалежно від шляхів відтоку лімфи; все перераховано вірно; все перераховане не вірно;
- 23) Починати і закінчувати загальний масаж потрібно з: вібрації; прогладжування; розтирання; розминання; розтирання і розминання;
- 24) Протипоказами до масажу є: захворювання шкіри інфекційної, грибкової та нез'ясованої етіології; висока температура; нагнійні процеси будь-якої локації; все перераховане; всі відповіді не вірні;
- 25) Для погладжування не характерно: підвищення місцевої температури; зменшення нервової напруги; виникнення знеболювального ефекту; нічого з перерахованого; збільшення нервової напруги;

18) Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 448 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 304 с.
- Куничев А. А. Лечебный массаж / А. А. Куничев. – Киев : Высшая школа, 1981. – 328 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2005. – 422 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-ге вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с

Навчальні посібники:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с
3. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
4. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с
5. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання. / З. І. Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
6. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
8. Штеренгерц А. Е. Масаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1992. – 384 с.

19) Додаткові джерела:

Інформаційні ресурси:

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання				Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.02	ПРН.04	ПРН.09	ПРН.10		100
				30	

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3485>