



Силабус навчальної дисципліни
«Основи масажу»

Спеціальність	<i>Без обмежень за спеціальностями</i>
Освітня програма	<i>Без обмежень за освітніми програмами</i>
Освітній рівень	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Курс / семестр	<i>– (вільний вибір семестру)</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>4</i>
Розподіл за видами занять та годинами навчання	<i>Лекції - 20 год.</i>
	<i>Практичні - 20 год.</i>
	<i>Самостійна робота - 80 год.</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Кафедра	<i>Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-vergoterapii.html</i>
Викладач (-і)	<i>Горошко Вікторія Іванівна, к.мед. н., доцент</i>
Контактна інформація викладача (-ів)	<i>talgardat@gmail.com</i>
Дні занять	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
Консультації	<i>аудиторія 141 Ц відповідно до графіку</i>
Мета навчальної дисципліни «Основи масажу» ознайомлення студентів із основами масажних технік, які дозволять у різних життєвих ситуаціях розширити можливості пристосування організму до надмірних навантажень, швидкого відновлення, запобігати появі травматизму, збільшити тривалість спортивного довголіття.	



Результати вивчення навчальної дисципліни

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- короткі історичні відомості про масаж; школи масажу та їх основні відмінності; обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; засоби догляду за руками масажиста; основні змащувальні засоби; діагностичні ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; основні принципи масажу;

- показання і протипоказання до проведення масажу; фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому; загальні методичні вказівки до проведення масажу; способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно захворюванню;

- види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного гігієнічного та лікувального масажу: прогладжування, розтирання, розминання, вібрація; техніку основних і допоміжних прийомів масажу; особливості та принципи спортивного і косметичного масажу; нетрадиційні види та методи масажу; особливості проведення самомасажу;

- методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення загального масажу та масажу окремих частин тіла (голови, обличчя, шиї, кінцівок, грудей, живота, тулуба); методику і техніку апаратного масажу;

Вивчення навчальної дисципліни «Основи масажу» забезпечує формування та набуття практичних навичок, зокрема:

вміти:

- діагностувати ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; використовувати основні принципи масажу; дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу, до масажиста, до пацієнта; вміти доглядати за руками;

- володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; вміти вкладати пацієнта відповідно до методики і форми масажу; налагоджувати психологічний зв'язок з пацієнтом; складати програму масажу; вести відповідну документацію;

- володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів гігієнічного і лікувального масажу: прогладжування, розтирання, розминання, вижимання, вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин; вміти вчасно усунути небажані реакції; застосовувати техніку основних і допоміжних прийомів масажу;

Передумови для навчання

Попередньо опановані дисципліни: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Біологія людини», «Біохімія», «Методи фізичної терапії».



Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Основні поняття і принципи класичного масажу. Види масажу. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста.

Тема 2. Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи. Вплив масажу на опорно-руховий апарат і м'язову систему. Вплив масажу на нервову систему.

Тема 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (погладжування і розтирання, розминання, вібрації).

Тема 4. Масаж окремих частин тіла. Волосистої частини голови, обличчя і шиї.

Тема 5. Масаж окремих ділянок тіла. Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів.

Тема 6. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Тема 7. Сегментарний масаж. Сполучнотканниний масаж.

Тема 8. Антистресові види масажних технік, масажні методики з ефірними оліями, медом, шоколадом.

Тема 9. Східні масажні техніки та стоун-масаж.

Тема 10. Ароматерапія та масажні техніки у профілактиці різних захворювань.

**Сторінка курсу
на платформі
Moodle**

Розміщено: робоча програма дисципліни, робочий план (технологічна карта), матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів.
<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2829>



Рекомендовані джерела

Базова

1. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька / Вид.: «Медицина», 2020. – 568 с.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: вибрані лекції для студентів / [Абрамов В. В., Клапчук В. В., Смирнова О. Л. та ін.]; за ред. проф. В. В. Клапчука. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 179 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів ІУ рівнів акредитації : навчальний посібник / [Абрамов В. В., Клапчук В. В., Магльований А. В. та ін.]; за ред. проф. В. В. Клапчука та проф. А. В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 124 с
4. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина: навч. посіб. / Михайло Федорович Хорошуха, Олександр Олександрович Приймаков / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 309 с.

Допоміжна

1. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня: метод. реком. / уклад.: Л. Г. Кириленко, Л. О. Голуб; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Каф. теорії і методики фіз. виховання, адаптивної та масової фізичної культури. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2013. – 94 с.
2. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навчальний посібник / Марченко О. К. – Київ: Олімпійська література, 2006. – 196 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – Видання третє, перероблене та доповнене. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
4. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: навчальний посібник / О. В. Пешкова. – Харків: СПДФО, 2011. – 312 с.
5. Полянська О. С. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / За ред. В. В. Клапчука, О. С. Полянської. – Чернівці: Прут, 2006. – 208 с.



Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимальну 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни - 60 балів.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів):

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	70
Залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
0 - 34	F	

Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2829>