



Силабус навчальної дисципліни «Масаж»

Спеціальність	Для спеціальностей факультету фізичної культури та спорту
Освітня програма	Для освітніх програм факультету фізичної культури та спорту
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4 курс, 7–8 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 20 год.
	Самостійна робота - 80 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-ergoterapii.html
Викладач	Кетова Олена Миколаївна, к.мед. н., доцент
Контактна інформація викладача	elena1976ketova@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	Аудиторія 141 Ц відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни – «Масаж» ознайомлення студентів із основами масажних технік, які дозволять у різних життєвих ситуаціях розширити можливості пристосування організму до надмірних навантажень, швидкого відновлення, запобігати появи травматизму, збільшити тривалість спортивного довголіття.

Програмні результати навчання

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 змазкувальні 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: поглажування, 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 «Масаж» 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 вклати пацієнта відповідно до методики і форми масажу; налагоджувати психологічний зв'язок з пацієнтом; скласти програму масажу; вести відповідну документацію;
- ~ володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів гігієнічного і лікувального масажу: поглажування, 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: Передумовою вивчення дисципліни є 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 (поглажування 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

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2829>

Рекомендовані джерела:

1. Бабов К. Д., Музика Ф. В. Основи лікувального масажу : навчальний посібник. – Київ : Медицина, 2021. – 256 с.
2. Грибан Г. П. (ред.) Фізична терапія та масаж у системі охорони здоров'я : навч. посіб. – Житомир : Полісся, 2024. – 300 с.
3. Григус І. М. Масаж і самомасаж у фізичній реабілітації : навч. посіб. – Рівне : НУВГП, 2020. – 214 с.
4. Довгань О., Левандовська Л. Основи класичного масажу для дорослих і дітей:



- навч.-метод. посіб. — Богдан, 2024.
5. Кашуба В. О., Альошина А. І. Оздоровчі технології та масаж : навчальний посібник. – Київ : Центр учбової літератури, 2022. – 280 с.
 6. Ляхова Н. О. Лікувальний та реабілітаційний масаж : сучасні підходи. – Київ : Академвидав, 2023. – 240 с.
 7. Сальво С. Г. Масажна терапія: принципи і практика : підручник / С. Г. Сальво ; пер. з англ. — К. : Медицина, 2024. — 871 с.
 8. Fritz S., Fritz L. A. *Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage*, 8th Ed. — Elsevier, 2024. — 840 с.
 9. Мурза В. П. Основи анатомії та фізіології для масажистів : навч. посіб. – Львів : Новий Світ–2000, 2020. – 220 с.
 10. Шевченко О. О. Масаж у відновленні опорно-рухового апарату : навч.-метод. посіб. – Харків : ФОП Бровін, 2022. – 196 с.
 11. Синиця С. В. Класичний масаж: техніка та методика виконання. – Київ : Генеза, 2021. – 180 с.
 12. Романенко М. В. Сегментарно-рефлекторний масаж у реабілітації. – Дніпро : Інновація, 2024. – 168 с.
 13. Романюк І. О. Прикладний масаж у реабілітаційних програмах. — Івано-Франківськ: ПНУ, 2023.

Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Здобувач вищої освіти, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичних заняттях	70
Диференційований 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
1 – 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. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. 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>

Силабус затверджено на засіданні кафедри
«Фізичної терапії та ерготерапії» 28 серпня
2025. Протокол № 1