

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Класичний масаж»**

<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: V-VI 3 рік навчання
<b>Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни</b>	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ, 2 поверх.
<b>Викладач(-і)</b>	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Плакіда Олександр Леонідович. Доктор медичних наук, професор кафедри. Філоненко Олена В'ячеславівна. Кандидат медичних наук, доцент кафедри. Кравець Світлана Вікторівна. Асистент кафедри. Семененко Олег Валерійович. Асистент кафедри. Шахназарян Камо Едуардович. Асистент кафедри.
<b>Контактна інформація</b>	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30 E-mail: <a href="mailto:sportmed@onmedu.edu.ua">sportmed@onmedu.edu.ua</a> Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга за розкладом. Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга за розкладом. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

**КОМУНІКАЦІЯ**

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно). Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

## **АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Предмет вивчення дисципліни* – є процес дозованого механічного впливу на поверхню тіла людини за допомогою різних прийомів, які виконуються руками масажиста (мануальний масаж) або спеціальними апаратами (апаратний масаж)

*Пререквізити і постреквізити дисципліни (місце дисципліни в освітній програмі):*

*Пререквізити:* українська мова (за професійним спрямуванням), іноземна мова (за професійним спрямуванням), медична біологія, біофізика, біохімія, етика, філософія, екологія, анатомія людини, нормальна та патологічна фізіологія та інтегрується з цими дисциплінами.

*Постреквізити:* безпека життєдіяльності, валеологія, фізична реабілітація, спортивна медицина та формування умінь застосовувати знання з основ класичного масажу для подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

*Мета дисципліни:* Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей в галузі класичного масажу і удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін.

*Завдання дисципліни:*

1. Надати студентів представлення про важливість застосування лікувального масажу в комплексному лікуванні хворих;
2. Засвоїти теоретичні дані щодо значення лікувального масажу та його місця у фізичній реабілітації.
3. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів лікувального та спортивного масажу та їх застосування.
4. Ознайомити здобувачів із загальними положеннями застосування лікувального та спортивного масажу.
5. Надання здобувачам теоретичних знань та формування практичних умінь щодо застосування різних прийомів лікувального та спортивного масажу.
6. Уміння переконати хворого у важливості застосування не медикаментозних методів лікування, зокрема лікувального масажу при різних захворюваннях.
7. Вміння визначати ключові поняття та терміни лікувального та спортивного масажу.
8. Вміти аналізувати і прогнозувати вплив прийомів масажу на організм людини за даними медичного контролю.

*Очікувані результати:*

*У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:*

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

*Знати:*

- Визначення ключових понять та термінів;
- Про лікувальні та профілактичні цілі проведення масажу;
- Особливості впливу масажу на процеси, що відбуваються в організмі людини;
- Системи органів та анатомічні будові тіла людини (м'язової та серцево-судинної системи, органах дихання та травлення, опорно-руховому апарату);
- Загальну характеристику основних прийомів масажу та його фізіологічний вплив різні органи;
- Допоміжні засоби, що використовуються при масажі;
- Техніки виконання основних прийомів класичного, шведського, східного масажу;
- Показання та протипоказання до масажу;
- Гігієнічні норми та вимоги до проведення сеансу масажу;
- Цілющі властивості ефірних олій та методику їх застосування в процесі масажу;
- Вимоги до професійних та особистих якостей масажиста.

*Вміти:*

- Правильно використовувати різні прийоми масажу при захворюваннях різних систем органів на підставі консультації з лікарем;
- Враховувати всі рекомендації щодо застосування масажних маніпуляцій на практиці;
- Надавати допомогу при знятті больових відчуттів різними фізіотерапевтичними методами;
- Кваліфіковано проводити масаж, що впливає на кровообіг та лімфатичну систему;
- Виконувати східні види масажу (шиацу, акупресуру, тайський) з метою оздоровлення та покращення самопочуття;
- Здійснювати психологічну та технічну самопідготовку та тренінг відповідно до вимог, що пред'являються до діяльності масажиста.

## **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Форми і методи навчання*

Дисципліна буде викладатися у формі семінарських та практичних занять (30 аудиторних години); організації самостійної роботи здобувача (60 годин).

*Методи навчання:* бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, ілюстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

*Зміст навчальної дисципліни*

**Класичний масаж.**

Тема 1. Поняття про класичний масаж. Користь масажу. Історія розвитку масажу.

Тема 2. Анатомія та фізіологія (скелета та суглобів). Анатомія та фізіологія (м'язів).

Тема 3. Організація робочого місця масажиста. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Змазуючі речовини та їх місце у сеансі масажу.

Тема 4. Показання та протипоказання до проведення масажу. Види та форми масажу.

Тема 5. Основні прийоми масажу. Розслаблюючий масаж.

Тема 6. Класичний масаж. Класичний масаж нижніх кінцівок. Роль підшви і склепіння стопи.

Тема 7. Класичний масаж верхніх кінцівок. Класичний масаж грудей та живота.

Тема 8. Класичний масаж голови. Сегментарний масаж.

Тема 9. Класичний масаж спини.

Тема 10. Поняття про шведський масаж. Східний масаж шиацу.

Тема 11. Тайський масаж. Літотерапія.

Тема 12. Спортивний масаж. Стрес та масаж.

Тема 13. Масаж та фізіотерапія. Баночний масаж. Косметичний масаж.

*Перелік рекомендованої літератури:*

*Основна:*

1. Єфименко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфименко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.

2. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

3. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.

*Додаткова:*

1. 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.

2. Вакуленко Л.О. Основи масажу./[Л.О. Вакуленко, З. П. Прилуцький, Д. В. Вакуленко, С. В. Кутаков, Н.Ю. Лучишин]. – Тернопіль : ТНПУ, 2013. – 132 с.

3. 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.

4. Вейцман В. В. Масаж / В. В. Вейцман. - Київ : Здоров'я, 2025. - 577 с.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

**ОЦІНЮВАННЯ**

*Форми і методи поточного контролю:* усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

*Критерії поточного оцінювання на практичному занятті*

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вмів успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

*Форми і методи підсумкового контролю:* залік, виставляється здобувачу, який виконав усі розділи освітньої програми вибіркової дисципліни, приймав активну участь у семінарських та практичних заняттях, має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

*Можливість і умови отримання додаткових (бонусних) балів:* не передбачено.

## **САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

### **ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Політика щодо дедлайнів та перескладання:*

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом – черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

*Політика щодо академічної доброчесності:*

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

*Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:*

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікронавушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними – особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо; повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

*Політика щодо відвідування та запізнь:*

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Обладнання: зошит, ручка.

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

*Використання мобільних пристроїв:*

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

*Поведінка в аудиторії:*

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету