

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

Силабус навчальної дисципліни
«Лікувальний та спортивний масаж»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: VII-VIII 4 рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ, 2 поверх.
Викладач(-і)	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.
Контактна інформація	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: sportmed@onmedu.edu.ua 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 вчення про техніки різних видів масажу загального і спортивного, яке базується на анатоμο-фізіологічних та клініко-морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини.

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 лікувального та спортивного 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 лікувального та спортивного масажу і удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін. Надати здобувачам знання про фізіологічний вплив масажу на організм людини, загальну характеристику та застосування спортивного масажу у різних видах спорту, особливості проведення масажу у юних спортсменів, лікувального масажу, загальні методичні вказівки, типові помилки при проведенні масажу.

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.

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

9. Вміти вибирати і застосовувати прийоми масажу для лікування та профілактики різних захворювань та формування здорового способу життя.

10. Вміти оцінювати ефективність застосування прийомів масажу.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- мету та головні завдання застосування лікувального та спортивного масажу;
- основні прийоми лікувального та спортивного масажу та вплив їх на організм;
- механізм дії прийомів лікувального та спортивного масажу;
- показання та протипоказання до застосування масажу;
- особливості застосування масажу в передстартових станах;
- принципів відмінності попереднього, тренувального і відновного масажу;
- особливості застосування масажу при різних захворюваннях.

Вміти:

- створювати умови для проведення лікувального та спортивного масажу;
- оцінити стан здоров'я пацієнта, стан його органів і систем та факторів, які впливають на здоров'я;
- по суб'єктивних і об'єктивних ознаках оцінити дію масажу на пацієнта;
- виконати прийоми лікувального масажу при різних захворюваннях;
- виконати спортивний масаж до тренування, після тренування.

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.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.

Спортивний масаж.

Тема 1. Спортивний масаж та його класифікація. Характеристика спортивного, лікувального, гігієнічного та косметичного масажу. Застосування їх у фізкультурно-спортивних організаціях, лікувально-профілактичних установах, оздоровчих центрах тощо. Ціль їх застосування.

Тема 2. Попередній масаж. Поняття про попередній масаж та його фізіологічне обґрунтування. Різновиди сеансів попереднього масажу та

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

методика їх проведення: розминальний, заспокійливий, тонізуючий та зігріваючий. Особливості попереджувального масажу залежно від видів спорту. Оволодіння навичками проведення попереднього масажу (стосовно спеціалізації студентів).

Тема 3. Відновлювальний масаж. Поняття про сеанс відновного масажу та його фізіологічне обґрунтування. Особливості відновлювального масажу при фізичній та розумовій втомі. Особливості методики сеансу відновлювального масажу при короткочасних перервах відпочинку від 1 до 5 хвилин; при перервах від 5 до 20 хвилин; при перервах від 20 хвилин до 3 годин; у багатоденній системі змагань при одноразовому виступі на день; відновлювальний масаж після завершення змагань. Вдосконалення техніки виконання прийомів масажу, освоєння навичок проведення сеансу відновлювального масажу.

Тема 4. Тренувальний масаж. Поняття про тренувальний масаж та його фізіологічне обґрунтування. Основні засади побудови сеансу тренувального масажу. Особливості методики сеансу масажу для підвищення тренуваності, для вдосконалення фізичних якостей, для збереження спортивної форми. Особливості тренувального масажу в залежності від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена. Опанування навичок проведення сеансу тренувального масажу.

Тема 5. Масаж при різних видах спорту. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації (акробатиці, баскетболі, боксі, боротьбі, волейболі, легкій атлетиці, лижному спорті, футболі, велосипедному спорті, веслуванні, плаванні, спортивній гімнастиці, художній гімнастиці тощо). Опанування навичками масажу стосовно окремих видів спорту. Масаж при спортивних травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.

Змістовний модуль 2.

Лікувальний масаж

Тема 6. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. Масаж при пороках серця, при міокардіодистрофії, при стенокардії, при хронічній ішемічній хворобі серця та її ускладненнях, при гіпертонічній хворобі. Сполучнотканинний масаж при захворюваннях серця. Сегментарний масаж при серцевих захворюваннях.

Тема 7. Профілактика та лікування сколіозу. Комплексний масаж для лікування сколіозу.

Тема 8. Профілактика та лікування остеохондрозу. Комплексний масаж для лікування остеохондрозу.

Тема 9. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Класичний масаж, що застосовується при плевриті, пневмонії, гострому бронхіті, емфіземі легень. Класичний масаж, що застосовується при хронічному бронхіті та бронхіальній астмі. Перкусійний масаж. Банковий масаж. Сегментарний масаж при захворюваннях легень та плеври.

Тема 10. Етіологія та патогенез целюліту. Методика антицелюлітного

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

масажу за Сільві Маке. Тайський антицелюлітний масаж.

Тема 11. Масаж при вагітності. Самомасаж. Масаж спини, живота, ніг, рук. Масаж під час пологів. Масаж після пологів. Масаж живота. Техніка. Масаж ступнів, стегон, литок, живота, спини, плечового пояса, голови.

Тема 12. Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років.

Тема 13. Масаж у літньому віці. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку. Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи. Методика точкового самомасажу при болях у ділянці серця. Методика точкового самомасажу при судомах литкових м'язів. Методика точкового самомасажу при судомах м'язів стопи. Методика точкового масажу при болях у колінному суглобі. Програма точкового масажу для гарного самопочуття.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2015. – 448 с.

2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2014. – 304 с.

3. 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, 2016. – 296 с.

4. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.

5. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічов. - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.

6. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с

Додаткова:

1. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.

2. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 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.

5. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник/Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 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

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє 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

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

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.

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

Політика щодо відвідування та запізень:

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

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