

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

**Силабус навчальної дисципліни
«Методика та техніка класичного та лікувального масажу»**

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 120 годин, 4,0 кредити ЄКТС
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання. 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 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 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, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. 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 – ознайомлення здобувачів з базовими знаннями щодо використання масажу в оздоровчій та лікувальній практиці й навчити техніці прийомів класичного масажу.

Мета дисципліни: оволодіння методиками виконання, формування у здобувачів теоретичних знань та отримання практичних навичок з організації та проведення процедур лікувального, реабілітаційного масажу та мануальної терапії при різних патологічних станах.

Завдання навчальної дисципліни:

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

1. Набуття здобувачами знань, умінь і здатностей (компетентностей) вирішувати завдання професійної діяльності з використанням основних прийомів лікувального масажу та мануальної терапії у сучасних реабілітаційних технологіях;
2. Ознайомити здобувачів з поняттям масажу, його формами, видами та класифікацією;
3. Сприяти засвоєнню сучасних знань щодо гігієнічного, фізіологічного та медико-біологічного аспектів класичного масажу;
4. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності масажу;
5. Сформуванати навички з діагностики функціонального стану пацієнта;
6. Сприяти опануванню техніки виконання основних та допоміжних прийомів масажу відповідно до зон впливу, індивідуальних особливостей пацієнта;
7. Сформуванати навички з проведення методики місцевого і загального оздоровчого масажу та самомасажу.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

1. Теоретичні основи масажу;
2. Фізіологічний вплив прийомів масажу на різні системи організму;
3. Послідовності виконання прийомів масажу на різних ділянках тіла;
4. Методику виконання масажу в залежності від мети;
5. Принципи підбору методів мануальної діагностики стану м'язової тканини при різних захворюваннях;
6. Принципи організації процедури масажу та мануальної терапії при захворюваннях різних органів та систем;
7. Методичні рекомендації хворим для самомасажу вдома в період післяклінічної реабілітації;

Вміти:

1. Володіти технікою погладжування, вижимання, розтирання, розминання, та допоміжних прийомів;
2. Підбирати та виконувати прийоми масажу на різних ділянках тіла, враховуючи показання та протипоказання до їх виконання;
3. Підбирати найбільш адекватні та ефективні види масажу та мануальної терапії при захворюваннях різних органів та систем;
4. Підбирати найбільш адекватні та ефективні види м'якотканинних технік мануальної терапії, прийоми постізометричної та постретикулярної релаксації при захворюваннях різних органів та систем;
5. Визначати вихідні положення пацієнта під час проведення процедури масажу при захворюваннях різних органів та систем;
6. Визначати показання та протипоказання до проведення процедури масажу та мануальної терапії;
7. Здійснювати оперативний та інтегративний контроль за ефективністю проведення процедури (курсу) масажу та мануальної терапії у хворих з різною патологією.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання:

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Методи навчання:

Практичні заняття: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

Самостійна робота: передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу. Історія розвитку масажу. Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму. Класифікація масажу. Методика і техніка виконання прийомів масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Показання та протипоказання до масажу. Тема

2. Техніка основних та додаткових масажних прийомів. Особливості фізіологічної дії прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів. Види прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів. Навички виконання прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів.

Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота. Поняття місцевого масажу, «методика масажу». Правила виконання сеансу масажу. Схема масажу голови, обличчя та комірцевої ділянки, спини, ділянки таза та сідничних м'язів, верхніх та нижніх кінцівок, грудної клітки та живота.

Тема 4. Методика проведення загального масажу. Поняття загальний масаж, послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу. Поняття самомасаж, види самомасажу. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

Тема 6. Методика лікувального масажу при переломах кісток. Методика лікувального масажу при переломах кісток. Причини переломів, їх види (прості чи ускладненні). Обґрунтування позитивного впливу масажу на скелетну систему людини. Розгляд основних задач масажу. Застосування різних методів масажу та МТ при переломах кісток.

Тема 7. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функцій суглобів. Лікувальний масаж та мануальна терапія при порушенні функції суглобів. Загальні відомості про порушення функцій суглобів. Клінічні прояви. Сучасні принципи лікування. Основні методики масажу та МТ для відновлення функцій суглобів.

Тема 8. Сучасні розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії при ушкодженнях хребта. Сучасні розробки і методи лікувального масажу та мануальної терапії (МТ) при ушкодженнях хребта. Функціональна анатомія хребта, виявлення функціональної патології. Принципи мануальної терапії та масажу при ушкодженні хребта.

Тема 9. Масаж при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.

Особливості масажу при в'ялих та спастичних паралічах. Особливості масажу осіб, які перейшли до групи інвалідності у наслідок травм та захворювань нервової системи.

Тема 10. Масаж при в'ялих та спастичних паралічах. М'язи агоністи та антагоністи. Схема та методики масажу, види масажу. Методичні особливості Сполучення з іншими засобами реабілітації. Показання та протипоказання.

Тема 11. Масаж при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи. Методика лікувального масажу при невритах периферійних нервів. Причини

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

радикулопатій, їх види (прості чи ускладненні). Обґрунтування позитивного впливу масажу на периферичну нервову систему. Розгляд основних задач масажу.

Тема 12. Масаж при захворюваннях серця. Завдання масажу. Методичні підходи при захворюваннях на порок серця та запалення міокарда, при захворюванні на ішемічну хворобу серця та інфаркт міокарда, при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі, при захворюванні на ішемічну хворобу серця та інфаркт міокарда.

Тема 13. Масаж при захворюваннях магістральних судин. Завдання масажу. Методичні підходи при захворюваннях вен верхніх та нижніх кінцівок. Клініко-фізіологічне обґрунтування дії масажу при захворюваннях магістральних судин.

Тема 14. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Завдання масажу. Клініко-фізіологічне обґрунтування дії масажу при захворюваннях дихальної системи. Методики масажу при бронхіальній астмі, запальних захворюваннях легень. ІМАЗ. Дренажні положення.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л. О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко та ін. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. –430 с.
2. Вакуленко Д.В. Інформаційні технології у лікувально-реабілітаційному масажі : навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко. – Тернопіль : ТНПУ, 2019, 68 с.
3. Вакуленко Л.О. Лікувально-реабілітаційний масаж у педіатрії : навчальний посібник, [електронний варіант] / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. –233 с
4. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчальнометодичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с
5. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я. Ф. Філак, Ф.Г. Філак - Ужгород. - 2015. - 418 с
6. 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.

Додаткова:

1. Joseph E. Muscolino. The Muscle and Bone Palpation Manual with Trigger Points, Referral Patterns and Stretching. 3rd Edition. 2022. 598 pages.
2. Neal's Yard Remedie. Complete Massage: All the Techniques, Disciplines, and Skills you need to Massage for Wellness Hardcover. 2019 . 256 pages
3. Cindy Black. Meridian Massage: Opening Pathways to Vitality. 2016. 290 pages
4. Maureen Abson. Healing Massage: An A-Z Guide for More than Forty Medical Conditions: For Professional and Home Use. 2016. 264 pages
5. James H. Clay, Laura Allen, David M. Pounds. Basic Clinical Massage Therapy: Integrating Anatomy and Treatment. Third Edition. 2016. 464 pages
6. Підкопай Д.О. Спортивний масаж: навч. посібник. Харків: Колегіум, 2015. 175 с.
7. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
8. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с.
9. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 2016. – 320 с.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

10. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев. - Київ: Вища школа, 2019. - 328 с.
11. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с
12. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
13. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. 312 с.
14. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. для студ. фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
15. 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.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), тестування, оцінювання виконання практичних вправ, оцінювання комунікативних навичок, розв'язання ситуаційних клінічних завдань, оцінювання активності на занятті та самостійної роботи студентів.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач вільно володіє матеріалом, приймає активну участь в обговоренні та вирішенні ситуаційної задачі, впевнено демонструє практичні навички під час виконання та інтерпретації практичної роботи з теми заняття, висловлює свою думку з теми заняття.
Добре «4»	Здобувач добре володіє матеріалом, приймає участь в обговоренні та вирішенні ситуаційної задачі, демонструє практичні навички під час виконання практичної роботи з деякими помилками, висловлює свою думку з теми заняття.
Задовільно «3»	Здобувач недостатньо володіє матеріалом, невпевнено приймає участь в обговоренні та вирішенні ситуаційної задачі, з суттєвими помилками виконує практичну роботу.
Незадовільно «2»	Здобувач не володіє матеріалом, не приймає участь в обговоренні та вирішенні ситуаційної задачі, не демонструє практичні навички під час виконання практичної роботи з теми заняття.

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

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.
- Перескладання незадовільної оцінки проводиться в дні консультацій і відпрацювань; при дистанційному навчанні – в терміни, визначені й узгоджені з викладачем.

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;
- посилання 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, мікро-наушників, 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:

Відвідування всіх видів аудиторних занять (лекцій, практичних занять) є обов'язковим.

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

Обладнання: зошит, ручка, методичні вказівки, альбом.

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:

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.