

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

**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Лікувальний та спортивний масаж»**

<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити ЄКТС
<b>Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни</b>	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання. м. 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 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 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, 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* - вчення про техніки різних видів масажу загального і спортивного, яке базується на анатоμο-фізіологічних та клініко- морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини.

*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.

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

*Завдання навчальної 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. Визначати ключові поняття та терміни лікувального та спортивного масажу.
8. Аналізувати і прогнозувати вплив прийомів масажу на організм людини за даними медичного контролю.

*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;
- вибирати і застосовувати прийоми масажу для лікування та профілактики різних захворювань та формування здорового способу життя.
- оцінювати ефективність застосування прийомів масажу.
- виконати спортивний масаж до тренування, після тренування;

## **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Форми і методи навчання:*

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

*Методи навчання:*

*Семінарські заняття:* словесні (бесіда); наочні (мультимедійні презентації, схеми, таблиці).

*Самостійна робота:* передбачає підготовку до кожного семінарського заняття,

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

самостійного вивчення певного переліку тем або тем, що потребують поглибленого вивчення. Питання з тем, що відведені на самостійне вивчення включені до контрольних заходів.

*Зміст навчальної дисципліни*

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 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.

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 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 поясу, голови.

Тема 12. Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення

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

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. 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.
3. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. - Київ : Здоров'я, 2016. - 320 с.
4. Кунічев А. А. Лікувальний масаж/А. А. Кунічев. Київ: Вища 9 школа, 2019. 328 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. - Вид. 2-е, допов. - Львів : Ліга-прес, 2019. -160 с.
6. Вейцман В. В. Масаж / В. В. Вейцман. - Київ : Здоров'я, 2025. - 577 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. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підручник / Г.А. Макарова. - Київ : Здоров'я, 2013. - 480 с.
5. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. - Тернопіль : Укрмедкнига, 2014. - 304 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 здобувачів.

**Критерії поточного оцінювання на практичному занятті**

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
Відмінно «5»	Здобувач бере активну участь у занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні

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

	<p>проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.</p>
Добре «4»	<p>Здобувач бере участь у занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття.</p> <p>Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.</p>
Задовільно «3»	<p>Здобувач іноді бере участь в занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на семінарських заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.</p>
Незадовільно «2»	<p>Здобувач не бере участь у занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано.</p>

*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 семінарського заняття, самостійного вивчення певного переліку тем або тем, що потребують поглибленого вивчення. Питання, що відведені на самостійне вивчення включені до контрольних заходів.

### **ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Політика щодо дедлайнів та перекладання:*

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

- 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;
- 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, 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:*

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.