

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи



Віктор КОСТІН
2023 року

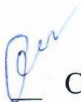
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВОК-2 МАСАЖ ЛІКУВАЛЬНИЙ, ЗАГАЛЬНИЙ І САМОМАСАЖ

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж лікувальний, загальний і самомасаж» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробили: ст. викл каф. ЗЛФК,  Світлана СОРОКІНА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» – кафедри здоров'я людини та фізичної культури,

протокол № 1 від «27» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Олена АНТОНОВА

Завідувачка кафедри  Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»,

протокол № 1 від «27» 08 2023 р.

Голова методичної комісії  Олена АНТОНОВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань <u>22 «Охорона здоров'я»</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 150		6-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	Лекції	
		20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		100 год.	год.
Індивідуальні завдання:			
Вид контролю: диф.залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 0,5

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Масаж лікувальний, загальний і самомасаж» є засвоєння здобувачами теоретичних основ та практичних навичок загального, лікувального масажу, самомасажу. Оволодіння знаннями щодо впливу масажу на організм людини, особливостей дії окремих методик масажу з урахуванням індивідуального підходу до пацієнта. Мета освітньої компоненти відповідає цілям сталого розвитку (Ціль 3 Міцне здоров'я і благополуччя) – «Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку».

Завданням дисципліни «Масаж лікувальний, загальний і самомасаж» є розкриття значення проведення масажу, його видів та техніки, формування та закріплення навичок його виконання; оволодіння техніками і методиками масажу при різних захворюваннях. Навчити здобувачів прийомам, методиці та техніці виконання і особливостям застосування загального і лікувального масажів при загальному відновленні організму. У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен *знати*:

- історію розвитку масажу;
- фізіологічні основи масажу, вплив масажу на організм людини;
- гігієнічні вимоги до масажу, організацію роботи масажного кабінету;
- показання та протипоказання до масажної процедури;
- методику та техніку проведення масажу;
- класифікацію та характеристику масажних засобів;
- прийоми масажу;
- масаж в поєднанні з рухами;
- масаж окремих частин тіла;
- загальний масаж;
- апаратні методики в масажній практиці, техніку безпеки під час роботи з апаратами;
- значення масажу в лікуванні травм і захворювань;
- охорону праці в масажній галузі.

вміти :

- застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла;
- проводити загальний та локальний масаж;
- володіти методами оздоровчого масажу, самомасажу;
- проводити прийоми прогладжування та розтирання;
- проводити прийоми розминання та вібрації;
- самостійно виконати масаж при різних захворюваннях і травмах, а також при підготовці спортсменів, використовуючи прийоми класичного масажу;
- виконувати масаж обличчя, шиї та шкіри голови;
- виконувати масаж шиї та комірцевої зони;
- виконувати масаж спини;
- виконувати масаж верхніх та нижніх кінцівок;
- виконувати масаж передньої поверхні грудної клітки та живота;
- проводити самомасаж;

- виконувати санітарно-гігієнічні правила;
- виконувати вимоги нормативних документів про охорону праці;
- здійснювати самоконтроль в праці, організовувати робоче місце.

Навчальна дисципліна має на меті сформувати та розвинути наступні компетентності здобувачів, необхідні для подальшої професійної діяльності:

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

¶ ***Загальні компетентності:***

¶ ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

¶ ЗК 04. Здатність працювати в команді.

¶ ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

ФК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

ФК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

ФК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

Програмні результати навчання:

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Методика та техніка загального, лікувального масажу та самомасажу

Тема 1. Техніка масажного прийому погладження і його різновиди.

Тема 2. Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди.

Тема 3. Техніка масажного прийому вижимання і його різновиди.

Тема 4. Техніка масажного прийому розминання і його різновиди.

Тема 5. Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди.

Змістовий модуль 2. Масаж у фізичній терапії

Тема 6. Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату. Завдання масажу. Методика його проведення.

Тема 7. Масаж при переломах верхніх і нижніх кінцівок. Методика його проведення. Лікувальний масаж при порушеннях постави і сколіозі.

Тема 8. Лікувальний масаж при захворюваннях і травмах центральної і периферійної нервової системи. Лікувальний масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.

Тема 9. Лікувальний масаж при захворюваннях внутрішніх органів

Тема 10. Лікувальний масаж в дитячому віці при окремих захворюваннях. Сучасні види масажу

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	ла а б	ін д	с.р		л	п	ла б	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Методика та техніка загального, лікувального масажу та самомасажу.												
Тема 1.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 2.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 3.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 4.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 5.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	75	10	15			50						
Змістовий модуль 2. Масаж у фізичній терапії												
Тема 6.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 7.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 8.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 9.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема №10.	15	2	3	-	-	10						

Разом за змістовим модулем 2	75	10	15			50	-	-	-	-	-	-
Усього годин	150	20	30	-	-	100	-	-	-	-	-	-

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка масажного прийому погладження і його різновиди. Помилки при виконанні прийомів.	3
2	Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди. Помилки при виконанні прийомів.	3
3	Техніка масажного прийому вижимання і його різновиди. Помилки при виконанні прийомів.	3
4	Техніка масажного прийому розминання і його різновиди. Помилки при виконанні прийомів.	3
5	Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди. Ударні прийоми. Помилки при виконанні прийомів.	3
6	Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату. Завдання масажу. Методика його проведення.	3
7	Масаж при переломах верхніх і нижніх кінцівок. Методика його проведення. Масаж при порушеннях постави. Сколіоз. Плоскостопість. Методика проведення масажу при порушеннях постави. Техніка виконання масажу при кругловвігнутій спині. Техніка виконання масажу при сколіотичній поставі. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при С-подібному сколіозі грудного відділу хребта. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при С-подібному сколіозі поперекового відділу хребта. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при плоскостопості, деформуючому артрозі кульшового суглоба. Засвоєння техніки і методики виконання масажу при остеохондрозі шийно-грудного відділу хребта. Техніка виконання масажу при остеохондрозі поперекового відділу хребта.	3
8	Лікувальний масаж при захворюваннях і травмах центральної і периферійної нервової системи. Лікувальний масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. Методика проведення масажу при наслідках порушення мозкового кровообігу.	3

	Засвоєння методики і техніки проведення реабілітаційного масажу постінсультних хворих в ранній відновлювальний період (до 3-х місяців). Методика і техніка проведення реабілітаційного масажу постінсультних хворих у пізній відновлювальний період (до одного року). Методика і техніка проведення реабілітаційного масажу при поліневропатії.	
9	Лікувальний масаж при захворюваннях внутрішніх органів.	3
10	Лікувальний масаж в дитячому віці при окремих захворюваннях. Сучасні види масажу Лікувальний масаж дітей, хворих на рахіт. Техніка і методика масажу дітей, які страждають на гіпотрофію. Засвоєння техніки і методики проведення масажу у дітей з вродженою м'язовою кривошиєю. Техніка і методика виконання масажу дітей, хворих на дитячий церебральний параліч.	3
	Разом:	30

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
3		

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Масаж при травмах і захворюваннях ОРА Масаж при S-подібному сколіозі. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при сутулості та плоскій спині. Сегментарний масаж при захворюваннях кульшового суглоба і стегна. Пальпаторне обстеження. Техніка виявлення рефлекторних змін на шкірі. Періостит. Епікондиліти. Техніка і методика проведення масажу. Масаж при опіках та відмороженнях.	10
2	Лікувальний масаж при переломах кінцівок Методика масажу при переломах кісток зап'ястя.	10

	<p>Техніка і методика масажу при переломах гомілковостопного суглоба.</p> <p>Засвоєння техніки масажу при ушкодженнях ліктьового суглоба.</p> <p>Масаж при контрактурах.</p> <p>Проведення масажу для підготовки ампутаційної культі до протезування.</p>	
3	<p>Лікувальний масаж при захворюваннях центральної і периферійної нервової системи.</p> <p>Реабілітаційний масаж при геміпарезі після інсульту.</p> <p>Точковий масаж при наслідках гострого порушення мозкового кровообігу.</p> <p>Методика масажу при невралгії трійничного нерва.</p> <p>Техніка і методика виконання масажу при ураженнях стегнового нерва.</p> <p>Методика сегментарного масажу при ураженні сідничного нерва.</p> <p>Масаж при в'ялих паралічах верхніх і нижніх кінцівок.</p>	10
4	<p>Лікувальний масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.</p> <p>Засвоєння методики проведення масажу при ішемічній хворобі серця. Методика масажу при вадах серця.</p> <p>Сегментарний масаж при захворюваннях кровоносних судин кінцівок. Методика реабілітаційного масажу при гіпотонії.</p>	10
5	<p>Масаж при захворюваннях органів дихання.</p> <p>Техніка і методика проведення масажу при бронхіті.</p> <p>Методика точкового масажу при функціональних порушеннях діяльності органів дихання.</p> <p>Інтенсивний масаж асиметричних зон при бронхіальній астмі.</p> <p>Методика класичного масажу при емфіземі легень.</p>	10
6	<p>Масаж при захворюваннях органів травлення і нирок.</p> <p>Методика сегментарного масажу при захворюваннях печінки і жовчовивідних шляхів.</p> <p>Методика меридіанно-точкового масажу при захворюваннях підшлункової залози.</p> <p>Методика меридіанно-точкового масажу при захворюваннях товстої кишки.</p> <p>Методика меридіанно-точкового масажу при захворюваннях нирок.</p> <p>Реабілітаційний масаж при гінекологічних захворюваннях.</p>	10

	Методика сегментарного масажу при захворюваннях жіночих статевих органів.	
7	Лікувальний масаж при порушенні обміну речовин. Методика масажу при подагрі. Методичні вказівки щодо проведення масажу при ожирінні. Особливості проведення масажу при цукровому діабеті.	10
8	Лікувальний масаж при деяких захворюваннях нервової системи. Масаж при травмах периферійних нервів. Масаж при дрижальному паралічі (хвороба Паркінсона). Масаж при дієнціфальному синдромі.. Масаж при соляриті.	10
9	Масаж при захворюваннях шкіри і очей. Техніка і методика масажу при вугровому висипі обличчя і тулуба. Засвоєння методики масажу при склеродермії. Техніка і методика проведення масажу очного яблука. Техніка і методика проведення масажу при захворюваннях очей.	10
10	Масаж і гімнастика у ранньому дитячому віці. Методика масажу і гімнастики дітей віком від 1,5 до 3 місяців. Методика масажу і гімнастики дітей віком від 4 до 6 місяців. Методика масажу і гімнастики дітей віком від 1 року 2 місяці до 1 року 6 місяців.	
	Разом	100

8. Індивідуальне завдання – провести сеанс класичного масажу, враховуючи вікові особливості. Написати реферат на обрану тему.

9. Методи навчання - методи проектного та проблемного навчання, методи показу, розказу, наочні.

Діяльність студента:

- слухання лекцій;
- проведення сеансів масажу на практичному занятті;
- участь у дискусії на практичних заняттях;
- самостійне конспектування додаткової літератури та її аналіз.

10. Методи контролю – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання залікового індивідуального завдання.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

для диф. заліку

Поточне тестування, самостійна та індивідуальна робота							Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7-10	100
4	4	4	4	4	18	50	

Шкала оцінювання: національна та ECTS**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання**

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою (іспит, диф. залік, курсовий проєкт (робота))
90–100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82–89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
74–81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок		
64–73	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60–63	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35–59	FX	незадовільно з можливістю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять	Низький (рецептивно-	незадовільно

		повторного складання семестрового контролю	незначну частину навчального матеріалу	продуктивний)	
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом нарівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

12. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Електронні навчальні посібники і підручники.

13. Рекомендована література

Базова

1. Бойчук Т. В., Гриневич Р. Й. Основи класичного масажу. Івано-Франківськ, видавець Третяк І.Я.: Друкарня ДКД, 2008. 104 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. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж. Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
4. Вакуленко Д. В., Вакуленко Л. О., Кутакова О. В., Прилуцька Г. В. Лікувально-реабілітаційний масаж : навчальний посібник. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2020. 568 с.
5. Дарійчук С. В. Основи масажу та самомасажу : навч. метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018.184 с.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.]. Харків : ОВС, 2007. 215 с.
7. Козубенко Ю. Л. Масаж : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. 101с.
8. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця 2018. 124 с.
9. Никодим Лисак. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. Чернівці: Рута, 2007. 362.; 12 іл.
10. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКІС: методичні рекомендації / Укладачі Т. П. Стасюк, О. В. Мельник, А. В. Самошкіна. Дніпропетровськ, 2014. 52 с.
11. Профілактично-лікувальний масаж: методичні рекомендації / О. О. Дуржинська, Л. А. Совик,Тихонов В. К. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2014. 153 с.
12. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. Львів : Сплайн, 2013. 304с.
13. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : навч. посіб. Вид. 2-е, доп. Львів : Ліга-прес, 2009. 160 с.

14. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Київ : Медицина, 2010. 352 с.

15. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Методика реабілітаційного масажу при захворюваннях внутрішніх органів: метод. рекомендації. Ужгород: «ІВА», 2013. 28с.

Допоміжна

16. O. I. Antonova, O. S. Kushch, S. O. Sorokina, Yu. S. Kukhtina, B. O. Lutsenko, Yu. S. Ivakina, M. S. Hindina, O. D. Brylov. [Complex rehabilitation program for children, suffering for hypertensive vegetative-vascular dystonia and its efficiency estimation](#). *Scientific and practical journal*. No 2 (2024): *Likars'ka sprava. Physical therapy and rehabilitation*. P. 5-15. DOI: <https://doi.org/10.31640/10.31640/LS-2024-2-01>. Наукове фахове видання категорії «Б».

17. O.I. Antonova^{A,D,E}, S.O. Sorokina^{*B,D} Means of occupational therapy in (individual) rehabilitation programs for people with Parkinson's disease (Застосування ерготерапії у програмі фізичної реабілітації пацієнтів із хворобою Паркінсона). *Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики*. Запоріжжя, 2021. Т. 14, №3(37). С. 382–389. ISSN 2306-8094(Print), ISSN 2409-2932 (Online)

<https://doi.org/10.14739/2409-2932>. Наукове фахове видання категорії «Б».