

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 33 Методика і техніка класичного масажу

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Освітня програма «Фізична терапія»

Психолого-природничий факультет

2025-2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Методика і техніка класичного масажу» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» освітньо-професійної програми «Фізична терапія».

Мова навчання: українська.

Розробник: Фоманіна М.Е., викладач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії.

Протокол від “ 24 ” червня 2025 року № 7

Завідувач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії



(проф. Інна СЯСЬКА)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією факультету.

Протокол від “ 26 ” червня 2025 року № 5.

Голова навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету



Ірина ТРОХИМЧУК

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© Фоманіна М.Е., 2025

© РДГУ, 2025

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність 227 «Терапія та реабілітація»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		6-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2,5 самостійної роботи –3	Освітній рівень: бакалаврський	Лекції	
		10 год.	
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		20 год .	
		Самостійна робота	
		60 год.	
		Індивідуальні завдання:	
		-год.	
		Вид контролю:	
		екз.	
Передумови для вивчення дисципліни: Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Методика та техніка класичного масажу» потребує попереднього опанування комплексу навчальних дисциплін: Нормальна фізіологія, Патологічна фізіологія, Фізіологія рухової активності, Фізична терапія при захворюваннях серцево-судинної системи, Фізична терапія при захворюваннях дихальної системи, Фізична терапія, ерготерапія при захворюваннях опорно-рухового апарату, Біомеханіка та клінічна кінезіологія.			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Методика та техніка класичного масажу» є надання здобувачам теоретичних знань та формування практичних вмінь застосування класичного лікувального, гігієнічного та спортивного видів масажу.

Завдання курсу:

1. Засвоїти теоретичні дані щодо значення масажу та його місця у фізичній реабілітації.
2. Вивчити покази, протипокази та застереження до застосування видів, форм та методів класичного масажу.
3. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різновидах масажу.
4. Оволодіти практичними навичками виконання різновидів класичного масажу.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти мають оволодіти наступними програмними компетентностями:

Загальні компетентності:

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компоненти:

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

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

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

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

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

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- основні поняття та терміни масажу;
- роль та місце масажу у системі фізичної реабілітації;
- види, форми, методи масажу;
- особливості застосування змащуючих засобів у масажі;
- методики класичного та сегментарно-рефлекторного масажу;
- покази та протипокази для застосування масажу;
- особливості впливу масажу та окремих його прийомів на організм людини;

вміти:

- виконувати основні прийоми класичного масажу;

- проводити загальний та локальний (частковий масаж);
- застосовувати масаж при спортивних травмах.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Вступ у дисципліну. Види, форми, методи і системи масажу.

Тема 1. Історія масажу. Основні поняття про лікувальний, спортивний, гігієнічний та косметичний масаж. Види, форми, методи і системи масажу. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований.

Тема 2. Фізіологічний вплив масажу на організм. Загальні покази та протипокази до застосування масажу. Механізм дії фізичних лікувальних факторів. Вплив масажу на функціональний стан організму.

Тема 3. Класифікація змазуючих до речовин. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Порошкоподібні та олійноподібні речовини. Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу. Гігієнічні вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Планування сеансів масажу.

Тема 4. Прийоми класичного масажу. Основні різновиди класичного масажу.

Змістовий модуль 2. Особливості класичного масажу спини, грудної клітини, живота, верхніх та нижніх кінцівок у частковому і загальному масажі.

Тема 5. Масаж спини. Прийоми класичного масажу (погладження, витискання, розминання, розтирання, вібрації), їх вплив на організм, основні помилки при виконанні. Методичні особливості застосування та різновиди при масажі спини. Масаж хребта в сеансі масажу спини.

Тема 6. Масаж нижніх та верхніх кінцівок. Методичні особливості масажу нижніх та верхніх кінцівок. Різновиди прийомів при масажі верхніх та нижніх кінцівок. Техніка проведення масажу верхніх та нижніх кінцівок з різних вихідних положень масажованого.

Тема 7. Масаж грудної клітки та живота. Методичні особливості масажу, Різновиди прийомів при масажі грудної клітини та живота.

Тема 8. Сегментарно-рефлекторний масаж. Передумови виникнення та особливості застосування сегментарно-рефлекторного масажу. Побудова паравертебральних зон. Характеристика рефлекторних змін поверхневих тканини організму людини. Загальна методика сегментарно-рефлекторного масажу. Спеціальні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу.

Тема 9. Спортивний масаж. Особливості застосування відновного масажу впродовж тренувально-змагального циклу: в процесі тренування, під час змагань, під час короткочасних перерв, між тренуваннями, в день відпочинку, після тренувальних зборів і змагань. Методика побудови відновного масажу в залежності

від виду спорту і стану спортсмена. Особливості масажу при травмах опорно-рухового апарату: забій, розтяг, струс, вивих, перелом.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Вступ у дисципліну. Види, форми, методи і системи масажу.												
Тема 1. Історія масажу. Основні поняття про лікувальний, спортивний, гігієнічний та косметичний масаж.	7	1				6						
Тема 2. Фізіологічний вплив масажу на організм.	9	1		2		6						
Тема 3. Класифікація змазуючих до речовин. Гігієнічні вимоги до проведення масажу.	8			2		6						
Тема 4. Прийоми класичного масажу. Основні різновиди класичного масажу.	10	2		2		6						
<i>Разом за змістовним модулем 1</i>	34	4		6		24						
Змістовий модуль 2. Особливості класичного масажу спини, грудної клітини, живота, верхніх та нижніх кінцівок у частковому і загальному масажі.												
Тема 5. Масаж спини.	12	2		2		6						
Тема 6. Масаж нижніх та верхніх кінцівок.	11	1		4		8						
Тема 7. Масаж грудної клітки та живота.	11	1		4		8						
Тема 8. Сегментарно-рефлекторний масаж.	11	1		2		6						
Тема 9. Спортивний масаж.	11	1		2		8						
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	56	6		14		36						
<i>Усього годин</i>	90	10		20		60						

6. Теми семінарських занять

Не передбачено

7. Теми практичних занять

Не передбачено

8. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізіологічний вплив масажу на організм.	2
2	Класифікація змазуючих до речовин. Гігієнічні вимоги до проведення масажу.	2
3	Прийоми класичного масажу. Основні різновиди класичного масажу.	2
4	Масаж спини.	2
5	Масаж верхніх кінцівок.	2
6	Масаж нижніх кінцівок.	2
7	Масаж грудної клітки	2
8	Масаж живота.	2
9	Сегментарно-рефлекторний масаж.	2
10	Спортивний масаж.	2
Разом		20

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні покази та протипокази до застосування масажу	8
2	Прийоми класичного масажу (погладження, витискання, розминання, розтирання, вібрації), їх вплив на організм, основні помилки при виконанні.	8
3	Техніка виконання прийомів масажу (часткового, загального).	8
4	Масаж хребта в сеансі масажу спини.	8
5	Планування сеансів масажу.	8
6	Сегментарно-рефлекторний масаж	6
7	Методика побудови відновного масажу в залежності від виду спорту і стану спортсмена.	6
8	Особливості масажу при травмах опорно-рухового апарату: забій, розтяг, струс, вивих, перелом.	8
Разом		60

10. Індивідуальні завдання.

Підготовка та презентація комплексу прийомів класичного масажу, показ техніки виконання класичного масажу в залежності від ступеня ушкодження тіла.

11. Методи навчання.

МН1–словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);

МН2–практичний метод (лабораторні та практичні заняття);

МН3–наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);

МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування тезування, анотування, рецензування, складання реферату);

МН5–відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);

МН6 –самостійна робота (розв'язання завдань);

12. Методи оцінювання.

МО1 –екзамен;

МО2 –усне або письмове опитування

МО3 - колоквіум,

МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

МО9 – захист лабораторних робіт;

13.Засоби діагностики результатів навчання

- екзамен;
- модульний контроль
- колоквіуми;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Види та методи навчання і оцінювання

Код компетентності (згідно ОПП)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання	Методи оцінювання результатів навчання
ЗК12.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПР 04.	Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних	МН 1,2,3,5,6.	МО 1,7, 9.

			аспектів фізичної терапії та ерготерапії.		
СК03.	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.	РН10.	Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності .	МН 1,3,4,5.	МО 2,7,9.
СК05.	Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.	ПР 14.	Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.	МН 1,2,3,5, 6.	МО 1,2,3,7,9.
СК08.	Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії.	РН09.	Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.	МН 2,3,5.	МО 1,2,3,7,9.
СК 09.	Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.	РН09.	Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.	МН 2,3,5,6.	МО 1,2,3,7,9.

14. Критерії оцінювання результатів навчання.

Результат освітньої діяльності здобувача вищої освіти оцінюється згідно Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти РДГУ за такими рівнями та критеріями:

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	B	дуже добре	здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивний-варіативний)	добре	
74-81	C	добре	здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64-73	D	задовільно	здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-63	E	достатньо	здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			

35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний)	Незадовільно	не зараховано

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювальні форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи; оцінка (бали) за виконання практичних завдань; оцінка (бали) за практичну діяльність; оцінка (бали) за участь у наукових конференціях, олімпіадах, підготовку наукових публікацій тощо.

15. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Змістовий модуль № 1			Змістовий модуль № 2							Модульний контроль	Екзамен	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	10	40	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

16. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення дисципліни представлено в системі Moodle та складається:

- Робоча програма навчальної дисципліни, силабус.
- Опорний конспект лекцій.
- Матеріали для лабораторних занять.
- Завдання до самостійної роботи.
- Завдання для здійснення модульного і підсумкового контролю знань.

17. Питання для підготовки до підсумкового контролю

1. Вимоги до масажного кабінету.

2. Необхідне обладнання масажного кабінету.
3. Вимоги до масажного столу.
4. Гігієнічні вимоги до пацієнта.
5. Професійні вимоги до масажиста.
6. Догляд за руками масажиста.
7. Вимоги до одягу масажиста.
8. Основні масажні змащувальні засоби.
9. Спеціальні зігріваючі та лікувальні розтирки, мазі.
10. Показання до проведення масажу.
11. Протипоказання до масажу (абсолютні та відносні).
12. Основні правила методики і техніки прийомів класичного масажу.
13. Основні положення масажиста, рук масажиста та масуємого.
14. Напрямок руху рук при виконанні прийомів.
15. Фізіологічний вплив прийомів погладжування.
16. Фізіологічний вплив прийомів розтирання.
17. Фізіологічний вплив прийомів розминання.
18. Вплив масажу на шкіру та підшкірно-жирову клітковину людини.
19. Вплив масажу на серцево-судинну систему людини.
20. Вплив масажу на лімфатично-дренажну систему людини.
21. Вплив масажу на суглобово-м'язовий апарат людини.
22. Вплив масажу на нервову систему людини.
23. Вплив масажу на нервову систему людини.
24. Вплив масажу на обмін речовин людини.
25. Основні правила проведення масажу.
26. Вибір методики проведення масажу.
27. Техніки ,вплив ,правила проведення погладжування .його види.
28. Техніки ,вплив ,правила проведення розтирання .його види.
29. Техніки ,вплив ,правила проведення розминання .його види.
30. Техніки ,вплив ,правила проведення вібрації .його види.
31. Абсолютні та відносні покази та протипокази до проведення масажу.
32. Особливості проведення масажу голови.
33. Особливості масажу шийно-комірцевої зони.
34. Особливості масажу плечового поясу.
35. Особливості масажу верхніх кінцівок. Фізіологічний вплив прийомів вижимання.
36. Фізіологічний вплив прийомів вібрації.
37. Фізіологічний вплив прийомів руху.
38. Методичні вказівки щодо прийомів погладжування.
39. Основні види прийому погладжування.
40. Допоміжні види прийому погладжування.
41. Методичні вказівки щодо прийомів розтирання.
42. Основні види прийому розтирання.
43. Допоміжні види прийому розтирання.
44. Методичні вказівки щодо прийомів розминання.

45. Основні види прийому розминання.
46. Допоміжні види прийому розминання.
47. Методичні вказівки щодо прийомів вижимання.
48. Основні види прийому вижимання.
49. Допоміжні види прийому вижимання.
50. Методичні вказівки щодо прийомів вібрації.
51. Основні види прийому вібрації. Допоміжні види прийому вібрації.
52. Методичні вказівки щодо прийомів руху.
53. Основні види прийому руху.
54. Допоміжні види прийому руху.

18. Рекомендована література

Основна

1. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. К.: ВСВ "Медицина", 2020. 568 с.
2. Єфіменко П.Б. Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник / П.Б. Єфіменко, О.П. Каніщева, О.В. Свєрчкова. Київ: Медицина. 2023 – 215с.
3. Масажна терапія: принципи і практика: підручник 7-е видання / Сьюзен Г. Сальво. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. – 872с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник. К.: ВСВ "Медицина", 2010.-352 с.

Додаткова

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу: Навч. посібн.- Х.:ОВС, 2001.- 143 с.
2. Штефко І.І.Ковальчук Н.В., Масаж. Теорія і практика. Навчальний посібник. К.:Молодь, 2003.-117 с.
3. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак Ужгород. 2015. - 418 с

19. Інформаційні (інтернет) ресурси

1. <https://library.rshu.edu.ua/>
2. <http://www.ukrmessage.com.ua>
3. <https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13069/1/%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%209-10.pdf>
4. <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3566/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%D1%83%20%D1%82%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%D1%83.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. <https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/0e689c27-c090-4a48-9008-7b515f436db4/content>
6. <https://www.vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf>

Робоча програма перезатверджена на засіданні кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії без змін і доповнень на 2025 – 2026 н.р. у зв'язку зі зміною розподілу навчального навантаження. Протокол від “ 27 ” жовтня 2025 року № 10.