



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни



Масаж

Шифр та назва спеціальності
017 - Фізична культура і спорт

Освітня програма
Фізична культура і спорт

Рівень освіти
Бакалавр

Семестр
8

Інститут
ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Кафедра
Фізичного виховання (302)

Тип дисципліни
Вибіркова :вільного вибору профільної підготовки

Мова викладання
Українська

Викладачі, розробники



Прізвище Ім'я По батькові

email@khp.edu.ua

Викладач кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ". МСМК з легкої атлетики. Досвід роботи 20 років. Автор понад 15 наукових та навчально-методичних праць.

Провідний викладач з дисциплін: «Масаж».

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)

Загальна інформація

Анотація

Масаж - метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань, суть якого полягає в нанесенні тканинам організму дозованих механічних впливів руками масажиста, спеціальними апаратами чи пристосуваннями. Дисципліна «Масаж» спрямований на отримання базових знань та ознайомлення студентів з основними напрямками та задачами в області масажу; формування теоретичних основ масажу; визначення фізіологічних механізмів дії прийомів масажу на організм людини; правильне проведення основних та допоміжних прийомів масажу; оволодіння методикою класичного масажу та особливостями проведення масажу на різних ділянках тіла; оцінення вплив масажу на організм людини. Крім того, вивчення дисципліни має на меті виховання в студентів сучасного професійного мислення, розвитку інтелекту, формування професійних компетенцій зі спеціальності.

Мета та цілідисципліни

Формування у студентів знань, умінь та набути практичних навичок у виконанні прийомів масажу для профілактики та оздоровлення. Створити в студентів представлення про важливість масажу як невід'ємної частини комплексного лікування і профілактики захворювань різних органів і систем. Ознайомити студентів з основами класичного масажу. Навчити студентів самостійно володіти технікою виконання класичного масажу за всіма основними його формами. Теоретичні завдання дисципліни – викласти теоретичні основи та методологічні особливості

застосування системного підходу при оволодінні технікою класичного масажу, як самостійного або допоміжного методу лікування та фізичної реабілітації. Навчити визначати наявність протипоказів до призначення масажу. Ознайомити з досягненнями вітчизняних вчених у розробці даної проблеми

Формат занять

Лекції, практична робота, самостійна робота. Підсумковий контроль – залік.

Компетентності

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання

РН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 90 год. (3 кредитівECTS): лекції – 12 год., практична робота-28 год., самостійна робота – 50 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження курсу необхідно мати знання та практичні навички з наступних дисциплін: « Анатомія людини », « Фізіологія людини », « Спортивна морфологія », « Адаптивна фізична культура і фізична реабілітація »

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – лекція; наочні методи – демонстрація, ілюстрація; практичні методи – практичні заняття, дискусії, семінари, ігрові методи. З навчальних технологій використовуються технології особистісно-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та модульно-рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Тема 1. Історія масажу

Основні поняття та терміни масажу, Історія виникнення та розвитку масажу, виникнення слова “масаж”. Масаж у давньому Китаї. Масаж у давньому Єгипті. Масаж у давньому Римі та Греції.

Особливості східного масажу в Стародавній Туреччині та Персії. Застосування масажу в Стародавній Русі. Вплив церкви на розвиток масажу в Європі у середньовіччі. Розвиток масажу в епоху Відродження

Тема 2. Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу

Загальні вимоги до масажиста. Гігієнічні вимоги та обладнання масажного кабінету. Гігієнічні вимоги до пацієнта. Норми, та як здійснюється облік роботи фахівця з масажу. Показання та протипоказання до масажу. Робота масажиста з пацієнтом при підготовці до масажу.

Тема 3. Фізіологічний вплив масажу на організм

Фізіологічний вплив масажу на шкіру. Фізіологічний вплив масажу на м'язову систему. Фізіологічний вплив масажу на систему крово- та лімфообігу. Фізіологічний вплив масажу на дихальну систему. Фізіологічний вплив масажу на обмін речовин. Фізіологічний вплив масажу на нервову систему. Фізіологічний вплив масажу на внутрішні органи. Фізіологічний вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат.

Тема 4. Системи, види і методи масажу

Класифікація систем масажу. Класифікація видів масажу. Класифікація методів масажу.

Тема 5. Техніка і методика виконання прийомів масажу.

Техніка і методика виконання прийомів погладжування. Техніка і методика виконання прийомів розтирання. Техніка і методика виконання прийомів вижимання. Техніка і методика виконання прийомів розминання. Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів.

Тема 6. Масаж загальний

Схема проведення загального масажу. Масаж спини. Масаж нижніх кінцівок. Масаж живота. Масаж грудної клітки. Масаж шиї. Масаж верхніх кінцівок

Теми практичних занять

Тема 1. Вивчення прийому погладжування

Методичні вказівки. Допоміжні прийоми погладжування. Фізіологічна дія прийому погладжування

Тема 2. Вивчення прийому розтирання.

Допоміжні прийоми розтирання. Фізіологічна дія прийому розтирання.

Тема 3. Вивчення прийому розминання.

Допоміжні прийоми розминання. Фізіологічна дія прийому розминання.

Тема 4. Вивчення прийому вібрація

Допоміжні прийоми вібрація. Фізіологічна дія прийому вібрація.

Тема 5. Вивчення напрямків основних масажних рухів

Тема 6. Вивчення рефлекторно-сегментарного масажу

Зони Захар'їна-Геда-основні поняття.

Тема 7. Вивчення точкового масажу

Біологічно активні точки. Способи дії. Прийоми та техніка впливу.

Тема 8. Вивчення косметичному масажу(гігієнічному)

Тема 9. Самомасаж

Масаж окремих анатомічних частин тіла. Прийоми та положення тіла при самомасажі

Тема 10. Масаж м'язів спини

Тема 11. Масаж верхніх кінцівок

Тема 12. Масаж нижніх кінцівок

Тема 13. Масаж грудної області

Тема 14. Методика проведення масажу всього тіла

Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках навчальної дисципліни не передбачені.

Самостійна робота

Студентам пропонуються теми на самостійний огляд з рекомендованою літературою, а також додатковий матеріал (відео, фільми та статті) для самостійного вивчення та аналізу. За навчальним планом курсу передбачає індивідуальне завдання - реферат.

Література та навчальні матеріали

1 Кирилук В.В. Методика та техніка класичного масажу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / В. В. Кирилук. – Луцьк, 2022. – 44с. . URL:

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20708/1/Metod_tekhn_klasychn_mas.pdf

2 Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с. URL: <https://www.vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf>

3 О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 152 с. URL:

https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32176/1/%d0%a1%d1%82%d0%b5%d0%bf%0%b0%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be_masag_%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b5%d0%ba%d1%82_2021.pdf

4 Г.М.Магльована Методичні вказівки з дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина» Львів-2022 .17с. URL:

https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2_Navhalno_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/01.0%20Metod_vkasivky_FR_and_CM_222_Medicine/Tema_7_FR_CM.pdf

5 Сазанова І.О. Методичні рекомендації для практичних занять студентів II курсу медичних факультетів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Запоріжжя 2020 -5с.

URL:<http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13076/1/%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%2024-25.pdf>

6 Нестерчук Н. Є. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Профілактично-лікувальний масаж» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та другого (магістерського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної і заочної форми навчання Рівне : НУВГП, 2020. – 16 с. URL:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/19346/1/08-02-66%D0%9C.pdf>

7 С.В. Дарійчук.Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с. URL:

<https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/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>

8 А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька та ін. Лікувальний масаж та мануальна терапія при окремих захворюваннях : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту – Харків : ХНМУ, 2020. – 52 с. URL:

<https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/27748/1/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BC%D1%96%D0%BD%20%D0%9B%D1%96%D0%BA.%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%20%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2.pdf>

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

Опис структури підсумкової оцінки, обов'язкових завдань та процедури нарахування балів, особливо звертаючи увагу на самостійну роботу та індивідуальні завдання.

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту. Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

Дата погодження, підпис
30.06.2023

Завідувач кафедри
Олексій ЮШКО

Дата погодження, підпис
30.06.2023

Гарант ОП
Олексій ЮШКО