



## МАСАЖ РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ

**Викладач:** д. б. н., професор Богдановська Надія Василівна  
**Кафедра:** фізичної терапії та ерготерапії, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 334  
**Email:** [nadezhdabg2012@gmail.com](mailto:nadezhdabg2012@gmail.com)  
**Телефон:** 289-75-54 (кафедра)

<b>Освітня програма, рівень вищої освіти</b>	Фізична терапія, ерготерапія. Бакалавр					
<b>Статус дисципліни</b>	Цикл спеціальної підготовки					
<b>Кредити ECTS</b>	3	<b>Навч. рік</b>	2023-2024 семестр	<b>Рік навчання - 4</b>	<b>Тижні</b>	14
<b>Кількість годин</b>	90	<b>Кількість змістових модулів<sup>1</sup></b>	4	<b>Лекційні заняття – 0 год Лабораторні заняття – 28 год Самостійна робота – 62 год.</b>		
<b>Вид контролю</b>	Залік					
<b>Посилання на курс в Moodle</b>	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=3082">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=3082</a>					
<b>Консультації:</b>	щотверга, 12.55-14.15 або за домовленістю чи ел. поштою					

### ОПИС КУРСУ

Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності в галузі охорони здоров'я, зокрема у фізичній терапії та ерготерапії.

Метою курсу «Масаж реабілітаційний» у здобувачів освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія» є формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема навичок з проведення місцевого і загального оздоровчого масажу та самомасажу. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності масажу.

### ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент **зможе:**

1. Застосовувати метод масажу з профілактичною і лікувальною метою.
2. Здобути та удосконалити практичні вміння та навички з проведення масажу при захворюваннях внутрішніх органів і опорно-рухового апарату.
3. Застосувати основні і допоміжні прийоми класичного масажу в поєднанні з іншими традиційними видами масажного впливу.
4. Оцінювати ефективність курсового проведення масажу в комплексному відновному лікуванні різних органів і систем.

### ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

• 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.

<sup>1</sup> 1 змістовий модуль = 15 годин (0,5 кредита ECTS). Детальна формула розрахунку – в рекомендаціях.



• Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : ВСВ Медицина, 2010. 352 с.

+ до кожного заняття рекомендуються додаткові джерела (див. Moodle).

## КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

### Поточні контрольні заходи (max 60 балів):

Поточний контроль здійснюється під час проведення лабораторних занять і має своєю метою перевірку рівня підготовленості студентів з певних тем робочої програми і виконання конкретних завдань. Застосовуються такі форми поточного контролю:

- контроль виконання лабораторних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на заняттях;
- захист студентом виконаної лабораторної роботи;
- контроль самостійної роботи у системі електронного забезпечення ЗНУ;
- контрольне тестування за результатами вивчення матеріалу кожного розділу.

### Підсумкові контрольні заходи (max 40 балів):

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку та проводиться за умови виконання та захисту студентами всіх виконаних лабораторних робіт та успішному тестуванні у процесі контролю окремих розділів знань. Застосовуються такі форми підсумкового контролю:

- індивідуальне завдання (як частина самостійної роботи);
- підсумкове тестування;
- підсумковий семестровий контроль (залік).

Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
<b><i>Поточний контроль (max 60%)</i></b>			
Змістовий модуль 1	Лабораторна робота 1, 2	тиждень 1-3	9 %
	Контрольне тестування до розділу 1 Завдання до розділу 1	тиждень 3	6 %
Змістовий модуль 2	Лабораторна робота 3, 4, 5	тиждень 4-6	9 %
	Контрольне тестування до розділу 2 Завдання до розділу 2	тиждень 6	6 %
Змістовий модуль 3	Лабораторна робота 6, 7	тиждень 7-9	9 %
	Контрольне тестування до розділу 3 Завдання до розділу 3	тиждень 9	6 %
Змістовий модуль 4	Лабораторна робота 8, 9, 10	тиждень 10-12	9 %
	Контрольне тестування до розділу 4 Завдання до розділу 4	тиждень 12	6 %
<b><i>Підсумковий контроль (max 40%)</i></b>			
Підсумкове теоретичне завдання: <i>тести (Moodle)</i>		тиждень 13	10%
Підсумкове практичне завдання:		тиждень 14	10%
Залік			20 %
<b>Разом</b>			<b>100%</b>



**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою
		Залік
A	90 – 100 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	
C	75 – 84 (добре)	
D	70 – 74 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)	
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)	

**РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

Тиждень і вид заняття	Тема змістового модулю	Контрольний захід	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1</b>			
Тиждень 1 Лабораторна робота 1	Вплив масажу на організм людини	Лабораторна робота № 1. Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу. Опитування на парі.	3
Тиждень 2 Лабораторна робота 2		Лабораторна робота № 2. Гігієнічні вимоги до масажу. Методика масажу. Опитування на парі.	3
		Лабораторна робота № 3. Показання і протипоказання. Методика і техніка масажу. Оволодіння навичками виконання.	3
Тиждень 3 Лабораторна робота 3		Тестування до розділу 1. Завдання до розділу 1. За результатами опрацювання розділу 1 описати теоретичні засади класичного масажу	6
<b>Змістовий модуль 2</b>			
Тиждень 4 Лабораторна робота 4	Прийоми масажу	Лабораторна робота № 4, 5, 6. Техніка прийомів погладжування та методика виконання. Техніка прийомів вижимання та методика їх виконання. Техніка прийомів розминання та методика їх виконання. Техніка прийомів розтирання та методика виконання. Техніка і методика виконання допоміжних прийомів. Оволодіння навичками виконання.	9
Тиждень 5 Лабораторна робота 5		Тестування до розділу 2. Техніка та методика виконання основних та допоміжних прийомів масажу	6
Тиждень 6 Лабораторна			



робота 6			
Змістовий модуль 3			
Тиждень 7 Лабораторна робота 7	Методика проведення місцевого масажу.	Лабораторна робота № 7, 8. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота. Оволодіння навичками виконання.	9
Тиждень 8 Лабораторна робота 8		Тестування до розділу 3. Завдання до розділу 3. Методика та техніка проведення місцевого масажу різних ділянок тіла.	6
Змістовий модуль 4			
Тиждень 9 Лабораторна робота 9	Методика проведення загального масажу. Методика проведення самомасажу.	Лабораторна робота № 9. Схема загального масажу. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця».	4
		Лабораторна робота № 10. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла. Оволодіння навичками виконання.	5
Тиждень 10 Лабораторна робота 10		Тестування до розділу 4. Завдання до розділу 4. Методика та техніка проведення загального масажу та самомасажу.	6
Тиждень 11 Семінар 11	Підсумковий контроль (теоретичний і практичний)	Тестування за змістовими модулями на платформі Moodle	20
Тиждень 12 Семінар 12		Презентація індивідуальних робіт	20
			100

## ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

### Книги:

1. 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.
2. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2018.124 с.
3. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Лікувальний масаж : навчальний посібник. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2005. 448 с.
4. Дарійчук С. В. Основи масажу та самомасажу : навч. метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018.184 с.



5. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : ВСВ Медицина, 2010. 352 с.
6. Підкопай Д. О. Класичний масаж : підручник. Харків : Коллегіум, 2019. 452 с.
7. Мороз Л. А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
8. Філак Я. Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж : підручник. Ужгород : ФОП Сабов А. М., 2015. 336 с.
9. Поддер Т. Массаж. Полное руководство : Пер. с англ. Н. Скоробогатова. Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007. 320 с.
10. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Харків : ХНАДУ, 2013. 296 с.
11. Руденко Р. Масаж : навч. посібник. Львів : Сплайн, 2013. 304 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2018.124 с. URL : <https://www.vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf>
2. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Лікувальний масаж : навчальний посібник. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2005. 448 с. URL : [https://repository.tdmu.edu.ua/bitstream/handle/1/8676/lik\\_masazh.pdf?sequence=1](https://repository.tdmu.edu.ua/bitstream/handle/1/8676/lik_masazh.pdf?sequence=1)
3. Дарійчук С. В. Основи масажу та самомасажу : навч. метод. посібник. 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>
4. Підкопай Д. О., Гарячий Є. В. Лікувальний масаж : підручник. Харків : Коллегіум, 2021. 400 с. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/123456789/1243/1/%D0%9B%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6.%20%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%B9%D0%94%D0%9E%20%D0%93%D0%B0%D1%80%D1%8F%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D0%84%D0%92.pdf>
5. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2015. 66 с. URL : [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh\\_pokazhchyk.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf)
6. Книги з масажу. URL : <https://booksmed.info/masazh/>



---

## РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ<sup>2</sup>

### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальну практику використання комп'ютерних технологій. Завдання мають бути виконанні перед заняттями. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

### **Політика академічної доброчесності**

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

### **Використання комп'ютерів/телефонів на занятті**

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

### **Комунікація**

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

---

<sup>2</sup> Тут зазначається все, що важливо для курсу: наприклад, умови допуску до лабораторій, реактивів тощо. Викладач сам вирішує, що треба знати студенту для успішного проходження курсу!



## ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2023-2024

### ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2023-2024 н. р. (зіпосилання на сторінку сайту)

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених *Кодексом академічної доброчесності ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

**ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методичку проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається *Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються *Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється *Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті*: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються *Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycyfws9v>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: *Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yc6bq6p9>; *Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ.** Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

**РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.** Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

**ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):** [HTTPS://MOODLE.ZNU.EDU.UA](https://moodle.znu.edu.ua)

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

- для студентів ЗНУ - [moodle.znu@gmail.com](mailto:moodle.znu@gmail.com), Савченко Тетяна Володимирівна
- для студентів Інженерного інституту ЗНУ - [alexvask54@gmail.com](mailto:alexvask54@gmail.com), Василенко Олексій Володимирович

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**Центр інтенсивного вивчення іноземних мов:** <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**Центр німецької мови, партнер Гете-інституту:** <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

**Школа Конфуція (вивчення китайської мови):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>