НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
(протокол №10 від 29 серпня 2025 р.)
Голова Науково-методичної ради
_____ Оксана ШИНКАРУК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ

статус навчальної дисципліни: вибіркова
код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському каталозі вибіркових навчальних дисциплін: ВД356
мова навчання: українська

Київ – 2025

РОЗРОБНИКИ:

Наталія ШЕСТОПАЛ, доцент кафедри терапії та реабілітації, PhD, nshestopal@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою терапії та реабілітації
(засідання кафедри, протокол №26 від 27.08.2025 р.)

Завідувач кафедри _____ доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Олена ЛАЗАРЄВА

ПОГОДЖЕНО:

Начальник
навчально-методичного відділу _____ Ольга Д`ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення
якості вищої освіти _____ Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. сформування навички з проведення методики місцевого і загального оздоровчого масажу та самомасажу. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності масажу. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: теоретичні засади класичного масажу; техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання; методика проведення місцевого масажу; масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів; масаж верхньої кінцівки; масаж нижньої кінцівки; масаж грудної клітки та живота; методика проведення загального масажу; методика проведення самомасажу; особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу; попередній та тренувальний масаж; відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу; методика масажу при травмах опорно-рухового апарату; методика масажу при м’язових порушеннях. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the academic discipline. Formation of skills in the technique of local and general health massage and self-massage. To promote the assimilation of criteria for assessing the effectiveness of massage. The scope of the discipline is 3 ECTS credits. Main topics: theoretical principles of classical massage; technique of stroking, squeezing, kneading, rubbing and auxiliary techniques and the method of their implementation; technique of local massage; massage of the back, pelvic area and gluteal muscles; massage of the upper limb; massage of the lower limb; massage of the chest and abdomen; technique of general massage; technique of self-massage; features of performing local, general massage and self-massage; preliminary and training massage; restorative massage - the leading type of sports massage; technique of massage for injuries of the musculoskeletal system; technique of massage for muscle disorders. The final assessment is formed taking into account the results of current control and assessment.

Мета навчальної дисципліни – сформування навички з проведення методики місцевого і загального оздоровчого масажу та самомасажу. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності масажу.

Обсяг навчальної дисципліни – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форма навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
денна			36		54	90
заочна			12		78	90

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на знаннях, уміннях та навичках, сформованих у процесі опанування базових навчальних дисциплін.

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин			Кількість годин		
	денна форма			заочна форма		
	усього	пр.	с. р.	усього	пр.	с. р.
Тема1. Теоретичні засади класичного масажу.	8	2	6	8		8
Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	20	8	12	20	2	18
Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	14	8	6	14	2	12
Тема 4. Методика проведення загального масажу.	12	6	6	12	2	10
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	8	2	6	8		8
Тема 6. Попередній та тренувальний масаж.	10	4	6	10	2	8
Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	6	2	4	6	2	4
Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м’язових порушеннях.	12	4	8	12	2	10
Всього годин:	90	36	54	90	12	78

Зміст навчальної дисципліни за темами:

Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.

Історія розвитку масажу. Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму. Класифікація массажу. Методика і техніка виконання прийомів масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Показання та протипоказання до масажу.

Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання..

Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.

Особливості фізіологічної дії прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів. Види прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів. Навички виконання прийомів

Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.

Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.

Поняття місцевого масажу, «методика масажу». Правила виконання сеансу масажу. Схема масажу голови, обличчя та комірцевої ділянки, спини, ділянки таза та сідничних м'язів, верхніх

Тема 4. Методика проведення загального масажу.

Методика проведення загального масажу.

Поняття загальний масаж, послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.

Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.

Поняття самомасаж, види самомасажу. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

Тема 6. Попередній та тренувальний масаж.

Попередній масаж як засіб підготовки до змагань.

Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий).

Тренувальний масаж - складова частина спортивного тренування.

Мета, види тренувального масажу: що сприяє підвищенню тренованості; що зберігає спортивну форму; що підвищує фізичні якості. Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена.

Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.

Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.

Мета, завдання масажу в залежності від специфіки виду спорта, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату: поновити і підвищити працездатність, нормалізувати сон, зняти нервово - м'язове та психічне напруження.

Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м’язових порушеннях.

Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м’язових порушеннях.

Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: переломів, забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Номер за порядком і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.	1. Теоретичні засади класичного масажу.	2	
Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	2. Техніка прийомів погладжування. Методика виконання.	2	2
	3.Техніка прийомів вижимання та методика їх виконання.	2	
	4. Техніка прийомів розминання та методика їх виконання.	2	
	5. Техніка прийомів розтирання та методика виконання.	2	
Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	6. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки. Оволодіння навичками виконання.	2	2
	7. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Оволодіння навичками виконання.	2	
	8. Масаж верхньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	2	
	9. Масаж нижньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	2	
Тема 4. Методика проведення загального масажу.	10.Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.	2	2

	11.Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця».	2	
	12. Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини. Оволодіння навичками виконання.	2	
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	13. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла. Оволодіння навичками виконання.	2	
Тема 6. Попередній та тренувальний масаж.	14. Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Оволодіння методиками попереднього масажу. Мета, види тренувального масажу.	2	2
	15.Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу.	2	
Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	16. Мета, завдання відновлювального масажу в залежності від специфіки виду спорта, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату. Оволодіння методиками відновлювального масажу. Методика масажу в поєднанні з гідропроцедурами, масаж в умовах лазні.	2	2

Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м’язових порушеннях.	17. Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. Оволодіння методиками масажу на різних ділянках тіла.	2	2
	18. Характерні клінічні проявів міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу. Опанування методик масажу при цих захворюваннях. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.	2	
	Всього годин:	36	12

Завдання для самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу.	1. Теоретичні засади класичного масажу.	6	8
Тема 2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	2. Техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання.	12	18
Тема 3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	3. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.	6	12

Тема 4. Методика проведення загального масажу.	4. Методика проведення загального масажу.	6	10
Тема 5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	5. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	6	8
Тема 6. Попередній та тренувальний масаж.	6. Попередній та тренувальний масаж.	6	8
Тема 7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	7. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу	4	4
Тема 8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.	8. Методика масажу при травмах опорно-рухового апарату. Методика масажу при м'язових порушеннях.	8	10
	Всього годин:	54	78

Очікувані результати навчання з навчальної дисципліни: застосування теоретичних знань та практичних основ загального та спортивного масажу, для вирішення задач підтримки функціонального стану та відновлення організму людини у сфері фітнесу та рекреації та спорту, завдяки:

знанням: теоретичних основ масажу, фізіологічного впливу прийомів масажу на різні системи організму, послідовність виконання прийомів масажу на різних ділянках тіла, методики виконання масажу в залежності від поставленої мети;

умінням: визначити мету та задачі дисципліни: «Масаж». Володіти технікою основних та допоміжних прийомів масажу. Оптимально підбирати та виконувати прийоми масажу, враховуючи показання та протипоказання до їх виконання. Вміти розробити методику спортивного масажу в залежності від стану спортсмена, етапу підготовки. Забезпечити безпечність масажу.

Порядок оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни:

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на лекційних, практичних заняттях, за виконання зазначених програмою індивідуальних завдань та робіт, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі засоби оцінювання під час заняття та розподіл балів, які може отримати здобувач за тему:

Засоби оцінювання результатів навчання та розподіл балів з дисципліни:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття	
		денна форма	заочна форма
1.Теоретичні засади класичного масажу.	Практичні навички	6	
2. Техніка прийомів погладжування. Методика виконання.	Практичні навички	6	20
3.Техніка прийомів вижимання та методика їх виконання.	Практичні навички	6	
4. Техніка прийомів розминання та методика їх виконання.	Практичні навички	6	
5. Техніка прийомів розтирання та методика виконання.	Практичні навички	6	
6. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6	20
7. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6	
8. Масаж верхньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6	
9. Масаж нижньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6	
10.Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.	Практичні навички	6	20

11.Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця».	Практичні навички	5	
12. Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	5	
13. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	5	
14. Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Оволодіння методиками попереднього масажу. Мета, види тренувального масажу.	Практичні навички	5	15
15.Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу.	Практичні навички	5	
16. Мета, завдання відновлювального масажу в залежності від специфіки виду спорта, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату. Оволодіння методиками відновлювального масажу. Методика масажу в поєднанні з гідропроцедурами, масаж в умовах лазні.	Практичні навички	5	10
17. Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. Оволодіння методиками масажу на різних ділянках тіла.	Практичні навички	5	15
18. Характерні клінічні проявів міалгії, міозиту, радикуліту,	Практичні навички	5	

тендовагініту, періоститу. Опанування методик масажу при цих захворюваннях. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.			
	Усього:	100	100

Перед початком заняття науково-педагогічний працівник відповідно до силабусу навчальної дисципліни ознайомлює здобувачів вищої освіти із засобами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 35 балів, до семестрового контролю не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення навчальної дисципліни.

Залік проводиться у порядку, визначеним Положенням про організацію освітнього процесу в Національному університеті фізичного виховання та спорту України (нова редакція).

Рекомендовані основні та додаткові інформаційні ресурси:

Основні:

1. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д. В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко, О. В. Кутакова, ВСВ Медицина 2020р 568с

2. Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник. П.Б. Єфіменко, О.П. Каніщева, О.В. Свєрчкова ВСВ Медицина 2023р. 215с

3. Масажна терапія: принципи і практика: 7-е видання. Сьюзен Г. Сальво. ВСВ Медицина 2024р. 871с.

4. Штефко ІІ, Ковальчук НВ Масаж: Теорія і практика. К.: Молодь, 2003. 203с

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

6. Principles & Practice of Therapeutic Massage Ахурі Гуранг Сінха Jaypee Brothers Medical Publishers ISBN 9789389776898 2021р. 206с