

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет
імені Лесі України

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
«ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ»
підготовки першого бакалаврського рівня

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ» підготовки першого бакалаврського рівня

Розробник:

Савчук Світлана Іванівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми



Жанна МУДРИК

Силабус вибіркового освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Протокол №1 від 29.08.2025 р.

Завідувач кафедри



Світлана ІНДИКА

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	<p><i>Галузі знань А Освіта;</i> <i>спеціальності А7 Фізична культура і спорт;</i> <i>освітньо-професійної програми</i> Фізична культура і спорт;</p> <p>Перший (бакалаврський)</p>	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 150/5,0		Рік навчання: 3-ий
ІНТЗ: немає		Семестр: 5-ий
Мова навчання		Лекції 10 год. Практичні 20 год. Самостійна р-та – 110 год. Консультації – 10 год. Форма контролю: залік

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	<p><i>Галузі знань А Освіта;</i> <i>спеціальності А7 Фізична культура і спорт;</i> <i>освітньо-професійної програми</i> Фізична культура і спорт;</p> <p>Перший (бакалаврський)</p>	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 150/5,0		Рік навчання: 3-ий
ІНТЗ: немає		Семестр: 5-ий
Мова навчання		Лекції 4 год. Практичні 6 год. Самостійна р-та – 122 год. Консультації – 18 год. Форма контролю: залік

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	Савчук Світлана Іванівна
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Контактна інформація	+380662358203
	savchuk.svitlana@ynu.edu.ua
Дні занять	за електронним розкладом

III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація курсу

Силабус вибіркового освітнього компонента «Оздоровчий масаж» спрямований передусім, на отримання теоретичних знань та практичних умінь і навичок проведення оздоровчого масажу для стимулювання пізнавальної діяльності студентів щодо його застосування як профілактичного засобу для здоров'язбереження та реабілітації при захворюваннях і травмах. Основними

формами вивчення курсу є лекційні та практичні заняття, що дають змогу успішно засвоїти навчальний матеріал.

2. Мета і завдання ВОК

Метою ВОК «Оздоровчий масаж» є формування у здобувачів освіти науково обґрунтованих понять про користь і доцільність застосування оздоровчого масажу та формування здорового способу життя.

Основними *завданнями* є:

- Оволодіння методиками оздоровчого масажу; засвоїти методику складання плану масажної процедури; підходам до застосування оздоровчого (гігієнічного) масажу: у загальній системі оздоровлення у поєднанні з методами загартування;
- навчити основним та додатковим прийомам масажу у системі оздоровчих заходів на окремих ділянках тіла у загальному, короткочасному, локальному масажі;
- засвоїти методику складання плану масажної процедури;
- самомасаж в поєднанні з ранково-гігієнічною гімнастикою.

3. Soft skills

Важливі soft skills:

комунікабельність та емпатія - вміння слухати клієнта, розуміти його скарги, пояснювати процес масажу та надавати рекомендації;

уважність - зосередженість на деталях під час процедури, щоб уникнути помилок і досягти максимального ефекту;

відповідальність - розуміння важливості безпеки клієнта під час масажу та дотримання всіх професійних стандартів;

професійна етика - дотримання конфіденційності, ввічливість та коректне ставлення до клієнта;

здатність до адаптації - готовність змінювати техніку масажу відповідно до індивідуальних потреб та стану клієнта;

комунікабельність та емпатія - вміння слухати клієнта, розуміти його скарги, пояснювати процес масажу та надавати рекомендації;

уважність - зосередженість на деталях під час процедури, щоб уникнути помилок і досягти максимального ефекту;

відповідальність - розуміння важливості безпеки клієнта під час масажу та дотримання всіх професійних стандартів.

4. Структура освітнього компонента очної форми здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек	Лабор	Сам. роб.	Конс	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Назва модуля						
Тема 1. Історія розвитку оздоровчого масажу. Організаційні вимоги до	7	2	1	4		Л 1/1 ДС (4); ТР (5)

проведення оздоровчого масажу.							
Тема 2. Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату.	11	2	1	6	2	Л 1/1 ДС (4) ТР (5)	
Тема 3. Методика й техніка виконання прийомів оздоровчого масажу (погладжування, розтирання). Витискання, розминання – їх фізіологічний вплив, методика й техніка виконання на різних ранках тіла.	66	2	10	50	4	Л 1/1 ДС (4) ТР (5)	
Разом за модулем 1	84	6	12	60	6	60	
Змістовий модуль 2. Назва модуля							
Тема 4. Самомасаж, як вид оздоровчого масажу. Вплив самомасажу на профілактику захворювань.	30	2	6	20	2	ДС (4); ТР (5)	
Тема 5. Техніка і методика виконання рухів у сеансах оздоровчого самомасажу.	36	2	2	30	2	ДС (4); ТР (5)	
Разом за модулем 2	66	4	8	50	4	40	
Види підсумкових робіт (за потреби)						Бал	
Контрольна робота (за наявності)							
ІНДЗ (за наявності)							
Інше (вказати)							
Всього годин/Балів	150	10	20	110	10	100	

*Форми контролю: ТР – тренінг, ДС – дискусія, Л – присутність на лекції, опрацювання лекційного матеріалу.

Структура освітнього компонента заочної форми здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек .	Практ ич.	Сам. роб.	Конс .	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Назва модуля						
Тема 1. Види оздоровчого масажу. Вплив оздоровчого масажу на системи	13	1		10	2	Л - 10 ДС (10); ТР (40)

організму. Методика й техніка виконання прийомів оздоровчого масажу (погладжування, розтирання). Витискання, розминання – їх фізіологічний вплив, методика й техніка виконання на різних ранках тіла.	73	1	4	60	8	
Разом за модулем 1	86	2	4	70	10	60
Змістовий модуль 2. Назва модуля						
Тема 2. Самомасаж, як вид оздоровчого масажу. Вплив самомасажу на профілактику захворювань.	13	1		10	2	Л - 10
Техніка і методика виконання рухів у сеансах оздоровчого самомасажу.	51	1	2	42	6	ДС (10); ТР (20)
Разом за модулем 2	64	2	2	52	8	40
Види підсумкових робіт (за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						
ІНДЗ (за наявності)						
Інше (вказати)						
Всього годин/Балів	150	4	6	122	18	100

*Форми контролю: ТР – тренінг, ДС – дискусія, Л – присутність на лекції, опрацювання лекційного матеріалу.

5. Завдання для самостійного опрацювання

1. Визначити роль погладжування у різних системах масажу.
2. Проаналізувати помилки, які виникають під час практичного заняття.
3. Обґрунтувати спрямованість масажних рухів під час виконання прийомів витискання.
4. Визначити зміст прийому витискання у сеансі масажної процедури залежно від виду масажу.
5. Проаналізувати помилки, які виникають під час практичного заняття при вивченні прийомів витискання.
6. Обґрунтування розподілу прийомів розминання залежно від будови м'язів.
7. Визначення змісту прийому розминання у сеансі масажної процедури у оздоровчому масажі.
8. Аналіз помилок, які виникають під час практичного виконання прийомів розминання.

9. Обґрунтування розподілу прийомів розтирання залежно від будови м'язів.
10. Визначення вмісту прийому розтирання у сеансі масажної процедури оздоровчого масажу.
11. Аналіз помилок, які виникають під час практичного виконання прийомів розтирання.
12. Аналіз розподілу додаткових прийомів масажу залежно від завдань масажної процедури.
13. Методи застосування самомасажу на різних ділянках тіла у оздоровчому масажі.
14. Змащуючі засоби, які використовують під час виконання загального масажу.
15. Застосування апаратних методів масажу у загальному оздоровчому масажі.

Самостійна робота здобувачів узгоджена з матеріалом лекційного та практичного курсів і передбачає опрацювання теоретичних і методичних основ навчання оздоровчого масажу, зокрема тем:

ІV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань здобувачів освіти з освітнього компонента «Оздоровчий масаж» здійснюється на основі результатів поточного контролю знань згідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки». Завдання поточного контролю – перевірка навчальних досягнень учасників освітнього процесу. Оцінювання здійснюється за **100-бальною** шкалою, для здобувачів освіти спеціальності **Медицина** коефіцієнт при оцінюванні подвоюється – 200 балів.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті і має за мету перевірку рівня засвоєння знань здобувачів освіти у межах змістового модуля. Здобувач освіти на кожному практичному занятті може отримати 9 балів (ТР-5 б, ДС-4 б.), заочна форма навчання – від 20 до 40 у залежності від теми практичного заняття. Поточний контроль реалізується в різних формах, зокрема це: опитування, тренінги, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем, тощо. Результат самостійної роботи здобувачів освіти оцінюється на практичних заняттях із відповідної теми. За активністю на заняттях здобувач може додатково отримати до 20 % максимального поточного бала, але водночас сума поточних балів за семестр не повинна перевищувати, як правило, 100.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти, міжнародне стажування) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (в онлайн режимі за погодженням із деканом факультету).

Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використані методики самостійних занять фізичними вправами.

Політика щодо дедайннів та перескладання. Якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття – на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати відповідну кількість балів, які були визначені на дану тему заняття. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як вибірковому компоненту загалом, так і його окремому розділу, темі (темам), які передбачені програмою (силабусом) вибіркового компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Підсумковий контроль – залік (у 5-му семестрі). Оцінка навчальної діяльності здобувачів освіти відбувається за результатами **підсумкового модульного контролю** (ПМК), що становить суму набраних балів протягом семестру, але не менше 60. У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточного контролю набрав менше 60-ти балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання протягом семестру анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, у змаганнях, у чемпіонатах України, світу й досягли значних результатів, отримали звання кандидата в майстри спорту України, майстра спорту України, майстра спорту міжнародного класу, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали (1–10). Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія кафедри.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	

75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

Перелік питань до заліку

1. Дайте визначення поняття “*масаж*”.
2. Назвіть, яким загальним вимогам має відповідати масажист?
3. Вкажіть, яких посадових обов’язків повинен дотримуватись масажист?
4. Які має права та яку відповідальність несе масажист?
5. Яких гігієнічних вимог дотримуються у кабінеті масажу?
6. Чим повинен бути оснащений масажний кабінет?
7. Які гігієнічні вимоги висуваються до пацієнта?
8. Яких показів та протипоказів дотримуються при призначенні масажу?
9. Що приймається за масажну одиницю?
9. Охарактеризувати вплив масажу на шкіру.
10. Охарактеризувати вплив масажу на судинну систему.
11. Охарактеризувати вплив масажу на суглобо-зв’язковий апарат.
12. Охарактеризувати вплив масажу на м’язову систему.
13. Охарактеризувати вплив масажу на нервову систему.
14. Охарактеризувати вплив масажу на обмін речовин.
15. Охарактеризувати вплив масажу на дихальну систему.
16. Дайте характеристику гігієнічному масажу.
17. Дайте характеристику лікувальному масажу.
18. Дайте характеристику спортивному масажу.
19. Яких правил слід дотримуватись при виконанні самомасажу?
20. Дайте коротку характеристику ручному методу масажу.
21. Дайте коротку характеристику апаратному методу масажу.
22. Дайте коротку характеристику комбінованому методу масажу.
23. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів погладжування.
24. Дайте визначення прийому погладжування.
25. Визначити роль погладжування у різних системах масажу.
26. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів погладжування на організм.
27. Охарактеризуйте прийоми погладжування однією та двома руками та яких ділянках тіла вони виконуються.
28. Методика й техніка виконання погладжувань на суглобах.

29. Охарактеризуйте прийоми й техніку виконання погладжувальних рухів на животі. Проаналізуйте методичні вказівки до методики й техніки виконання прийомів погладжувальних рухів.
30. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів розтирання.
31. Дайте визначення прийому розтирання.
32. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів розтирання на організм. Охарактеризуйте прийоми розтирання однією та двома руками, на яких ділянках тіла вони виконуються.
33. Методика й техніка виконання прийомів розтирання на суглобах. Проаналізуйте методичні вказівки до методики й техніки виконання прийомів розтирання.
34. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів погладжувальних рухів.
35. Дайте визначення прийому погладжувальних рухів.
36. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів погладжувальних рухів на організм.
37. Методика й техніка виконання погладжувальних рухів на суглобах.
38. Охарактеризуйте прийоми й техніку виконання погладжувальних рухів на животі.
39. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів розтирання.
40. Дайте визначення прийому розтирання.
41. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів розтирання на організм. Методика й техніка виконання прийомів розтирання на суглобах.
42. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів витискання.
43. Дайте визначення прийому розминання.
44. Обґрунтуйте фізіологічний вплив прийомів витискання на організм. Охарактеризуйте прийоми витискання однією та двома руками та яких ділянках тіла вони виконуються.
45. Проаналізуйте методичні вказівки до методики й техніки виконання прийомів витискання.
46. Охарактеризуйте напрямки рухів руками під час виконання прийомів.
47. Дати характеристику основних та додаткових прийомів самомасажу.
48. Охарактеризувати різновиди прийомів погладжувальних рухів під час самомасажу на окремих ділянках тіла.
49. Охарактеризувати різновиди прийомів витискання під час самомасажу на окремих ділянках тіла.
50. Охарактеризувати різновиди прийомів розминання під час самомасажу на окремих ділянках тіла.

51. Охарактеризувати різновиди ударних прийомів під час оздоровчого самомасажу на окремих ділянках тіла.
52. Охарактеризувати різновиди струшувальних прийомів під час самомасажу на окремих ділянках тіла.
53. Види прийомів оздоровчого самомасажу залежно від мети, завдань.
54. Визначити вихідні положення під час самомасажу нижніх кінцівок.
55. Визначити вихідні положення під час самомасажу верхніх кінцівок.
56. Визначити вихідні положення під час самомасажу спини.
57. Визначити вихідні положення під час самомасажу грудної клітки
58. Визначити вихідні положення під час самомасажу ділянки таза.
59. Визначити вихідні положення під час самомасажу м'язів живота.
60. Охарактеризувати методику самомасажу ділянки очей.
61. Охарактеризувати методику самомасажу волосяної частини голови.
62. Які види мазей та розтирань використовують під час самомасажу?
63. Застосування апаратних методів масажу у загальному оздоровчому масажі.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

Основна

1. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. 2-е вид., перероб. й доп. Харків: ХНАДУ, 2013. 296 с. 3.
- Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2014. 123 с. 4.
- Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. Ужгород: Видво УжНУ, 2008. 120 с.
5. 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.
6. Латогуз С. И. Руководство по техники массажу та мануальної терапії. Вид. 2-е. Харьков: «Торсинг», 2002. 512 с.
7. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.
8. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. Львів, 2006. 327 с. 9.
- Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу /

- Л.А. Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с. 10.
- Нестеренко Т.М., Питомець О.П. Термінологічний словник з масажу. Київ : ТОВ «Козарі», 2018. 80 с. 11.
- Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ : ТОВ «Козарі», 2010. 86 с.
12. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. Львів: Сплайн, 2013. 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6 13.
- Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. 160 с. ISBN 978-966397-088-0 14.
- Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. К.: ВСВ Медицина, 2010. 352 с. 15.
- Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-ге, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. 348 с.

Допоміжна література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5
2. Енциклопедія масажу від А до Я: Пров. з англ. З. Слоботкіної. – Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 384 с.
3. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.
5. Поддер Т. Масаж. Повний посібник: Пер. з англ. Н. Скоробогатова. – Харків: Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 320 с.
6. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh_pokazhchuk.pdf
7. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchuk.pdf
8. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Л. : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchuk.pdf